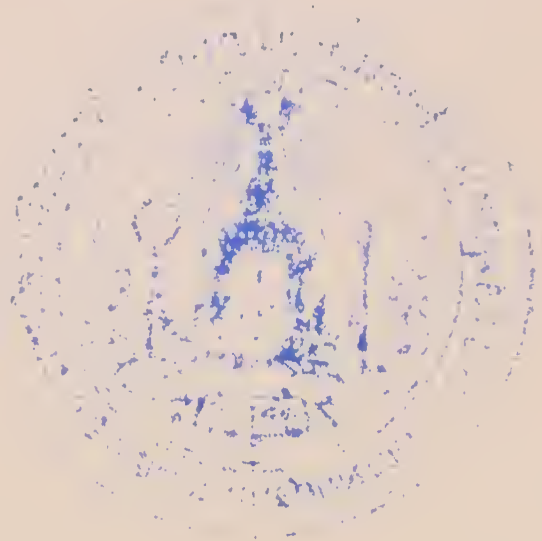
นาง ทองสุข ฮันไชย





อนุสรณ์

งานฌาปนกิจศพ

นางทองสุข ธนโชติ

ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒



ขอกราบขอบพระคุณ

แด่ท่านที่ให้เกียรติมาในงานฌาปนกิจศพ

นางทองสุข ธนโชติ

และยังความอบอุ่นใจแก่บุตร ธิดา เจ้าภาพ

ยามที่ต้องพลัดพรากจากมารดาที่เคารพรักอย่างสูงสุด

หากมีสิ่งใดบกพร่องหรือไม่เรียบร้อยแล้ว

ขอได้โปรดให้อภัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

เจ้าภาพ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ขอขอบพระคุณ

เจ้าภาพและแขกผู้มีเกียรติในงานสวดพระอภิธรรมและบำเพ็ญกุศลศพ

นางทองสุข ธนโชติ

ณ วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร และที่บ้าน

วันอังคาร	ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	เจ้าคุณพระศรีวิสุทธิญาณ
วันพุธ	ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	พลโทชัยรัตน์–ละแม้น อินทุภูติ และญาติ
วันพฤหัสบดี	ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	ศูนย์รักษาความปลอดภัย
วันศุกร์	ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	กองบริการและสารบรรณ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
วันเสาร์	ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	ลูกและหลาน
วันอาทิตย์	ที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	ทำบุญครบ ๗ วัน พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์ มีพิธีถวายภัตตาหารเพลและมาติกาบังสุกุล แล้วบรรจุศพที่วัดโสมนัสวิหาร
วันอาทิตย์	ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๑	มีพิธีทำบุญพระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์ และถวายภัตตาหารเพลที่บ้านคุณแม่วายชนม์
วันจันทร์	ที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๒	ทำบุญครบ ๕๐ วัน มีพิธีถวายสังฆทานพระสงฆ์ที่บ้าน
วันจันทร์	ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒	เชิญศพขึ้นตั้งบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม
วันอังคาร	ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒	ทำบุญ ๑๐๐ วัน มีพิธีพระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์ถวายภัตตาหารเพล แล้วมาติกาบังสุกุล แสดงปาฐกถาธรรมและประชุมเพลิง

คำนำ

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ นางทองสุข ธนโชติ เจ้าภาพได้ดำริจะจัดพิมพ์หนังสือเรื่องที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทั่วไปและพระภิกษุสงฆ์ขึ้น เพื่อเป็นบรรณาการแด่ท่านที่เคารพนับถือที่กรุณามาร่วมในงาน เจ้าภาพจึงได้นมัสการขอจากพระศรีวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก ป.ธ. ๘) วัดบวรนิเวศวิหาร โดยแท้จริงแล้วพระคุณเจ้าก็ได้มีเมตตาจิตประดุจญาติสนิท ได้ช่วยแนะนำการจัดงานนี้มาตลอด และกรุณาเป็นเจ้าภาพในงานสวดพระอภิธรรม อีกทั้งยังได้ช่วยเขียนเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรและพระอภิธรรมัตถสังคหะอย่างสังเขป พอเป็นเค้าโครงให้เข้าใจง่ายต่อการปฏิบัติและเป็นแนวทางค้นคว้าศึกษารายละเอียดต่อไปกับเรื่องวินัยของพระภิกษุสงฆ์ที่ประชาชนควรทราบ เพื่อให้รู้ขนบธรรมเนียมและช่วยรักษาพระภิกษุสงฆ์ให้บริสุทธิ์เป็นนาบุญอย่างดี จะได้เพิ่มปริมาณผลแห่งพืชบุญที่บริจาคหว่านลงไปให้มากยิ่ง ๆ ขึ้น ซึ่งก็ได้กรุณามอบให้จัดพิมพ์ด้วยความเต็มใจ เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณนี้มิรู้วาย และขอนมัสการขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้.

การจัดพิมพ์หนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ หากจะมีสิ่งขาดตกบกพร่องไปประการใด ขอได้โปรดอภัยต่อเจ้าภาพด้วย ถ้าอำนวยประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายที่ได้รับแม้เพียงเล็กน้อย ก็ขออุทิศความดีเหล่านั้นให้แก่ผู้วายชนม์ และหากมีญาณวิถีใด ๆ ที่จะทราบในเจตนาดีของท่านที่เคารพนับถือที่ได้บำเพ็ญประโยชน์ครั้งนี้ ก็ขอให้ผู้วายชนม์ได้ทราบและขอขอบพระคุณแก่ผู้ปรารถนาดีทุกท่าน.

ที่สุดนี้ เจ้าภาพขอขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมืออีกครั้ง และขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยพร้อมทั้งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้ดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ.

เจ้าภาพ

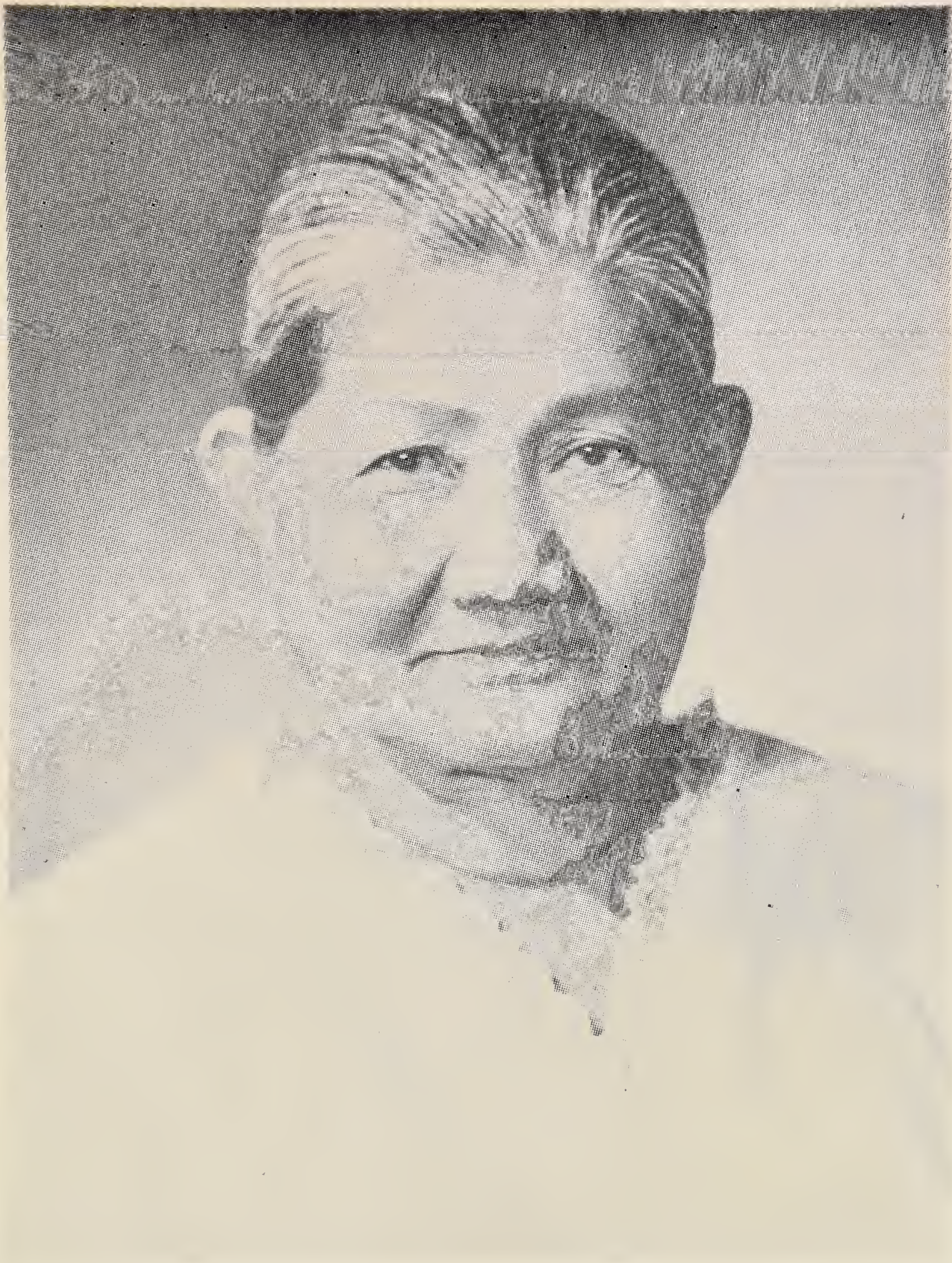
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

โปรดแก้คำผิด

1. หน้าสุดท้ายของเรื่อง "พระคุณของแม่"
บันทัดที่ 6 นับจากข้างบนลงมา
จาก "พวปัจจัย" แก้เป็น "พลวปัจจัย"

2. หน้า 26 บันทัดที่ 4 นับจากข้างบนลงมา
จาก "อุปจารสมาธิ" แก้เป็น "อัปปนาสมาธิ"

3. หน้า 27 บันทัดที่ 10 นับจากข้างบนลงมา
จาก "เป็นสมาธิ" แก้เป็น "เป็นอัปปนาสมาธิ"



นางทองสุข ธนโชติ

ชาตา : ๑ มกราคม ๒๔๔๒

มตา : ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

อาลัยพี่ใหญ่



พี่ใหญ่ ป่วยออดแอดด้วยโรคชรามาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่พี่ใหญ่เป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี รักใคร่และห่วงใยน้อง ๆ อยู่เสมอมา พี่ใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนที่ยึดมั่นอยู่ในธรรมปฏิบัติ และทำบุญกุศลอยู่ตลอดมาเป็นนิจสิน พี่ใหญ่เป็นผู้ที่มีใจคอเยือกเย็นและอดทน เป็นที่เคารพรักของน้อง ๆ ดังนั้นการจากไปของพี่ใหญ่จึงนำความเสียใจมาสู่น้อง ๆเป็นอย่างมาก

ด้วยกุศลผลบุญแห่งคุณงามความดี ที่พี่ใหญ่ได้ประพฤติปฏิบัติและสร้างสมไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ จงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพี่ใหญ่ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้น ๆ เถิด

ด้วยความรักอาลัย

จากน้อง ละแม้น อินทุภูติ

น้อง บุญสม เดชา

พระคุณของคุณแม่



คุณแม่ทองสุข ธนโชติ เป็นชาวพิษณุโลกโดยกำเนิด เมื่อวันจันทร์ที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๒ เป็นบุตรี นายทองดี และนางทองอยู่ ธนโชติ เท่าที่คุณแม่เคยเล่าให้ฟังว่า คุณแม่เมื่อเติบโตขึ้นก็สนใจในงานบ้าน ได้ช่วยบิดามารดาทำงาน หุงหาอาหารรับประทานภายในครอบครัว จัดอาหารหวานคาวไว้ให้บิดามารดาใส่บาตรทำบุญแด่ภิกษุสงฆ์มาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยที่เป็นพี่หัวปี ก็ได้ช่วยรับภาระเลี้ยงดูน้อง ๆ มาทุกคน ทั้งต้องดูแลลูกจ้างอีกหลายคนที่บิดามารดาจ้างมาทำงานด้วย เมื่อย่างสู่วัยรุ่นก็ได้ไปทำบุญกุศลตามวัดวาอารามต่าง ๆ เยี่ยงกุลสตรี ตามขนบธรรมเนียมไทยแต่โบราณมา ตลอดชีวิตคุณแม่ได้สนใจฝักใฝ่ในการบุญกุศล ได้ทนุบำรุงพระพุทธศาสนาเสมอมามิได้ขาด อาทิ การสร้างกุฏิ จำนวน ๑ หลัง พร้อมอุปกรณ์เครื่องใช้ถวายวัดพระสิงห์ จังหวัดเชียงใหม่ บริจาคเงินตั้งมูลนิธิบำรุงสงฆ์อาพาธ ที่โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร ซื้อที่ดินถวายวัดวาอาราม ทำบุญสร้างพระพุทธรูป โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ถนน ทอดกฐิน ผ้าป่าทุกคราวที่มีการบอกบุญ มิได้ขัดศรัทธาเลย ติดกัณฑ์เทศน์ทางวิทยุในวัน

อาทิตย์เป็นประจำจวบจนสิ้นชีวิตลงในครั้งนี้ และเป็นผู้ที่ยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขสบายของผู้อื่นอยู่เสมอ จึงเป็นที่รักใคร่ของบิดามารดา ญาติมิตรที่ใกล้ชิดและเพื่อนบ้านทั่วไป

คุณแม่มีบุตร ธิดา รวม ๔ คนด้วยกัน คือ

๑. พันเอกพิเศษ จิตร ธนโชติ (ถึงแก่กรรม)
๒. นายสมใจ ธนโชติ
๓. พันเอก คณิต ธนโชติ
๔. นางอารียา พึ่งอุดม

ภายหลังที่คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมแล้ว คุณแม่ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกมาแต่ผู้เดียวจนทุกคนเติบโตมีครอบครัว ลูกหลานเป็นฝั่งฝา ในช่วงวัยชรานี้ คุณแม่ได้ล้มป่วยเกี่ยวเนื่องด้วยอัมพาต ได้เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล ๒ ครั้ง อาการก็ดีขึ้นจึงกลับมาอยู่บ้าน ต่อมาภายหลังอาการทรุดลง และเดินไม่ได้เป็นเวลาประมาณ ๓–๔ ปี สุดท้ายนี้ได้เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อีก เป็นเวลา ๑๐ วัน แต่สุดที่แพทย์จะเยียวยารักษาให้หายได้เสียแล้ว และได้รับคำแนะนำให้นำกลับบ้าน ลูก ๆ เห็นว่าเพื่อมิให้เป็นการทรมานร่างกายคุณแม่เกิดเป็นแผลเรื้อรังมากขึ้นหลายแห่ง จากการนอนทับนาน บางแห่งก็ลึกจนถึงกระดูก อาการก็อยู่ในขั้นหมดสติหรือความรู้สึกใด ๆ จนไม่สามารถที่จะรักษาไว้

ได้แล้ว และเพื่อให้ท่านอยู่อย่างสงบในบั้นปลายชีวิตตามความปรารถนาของท่านด้วย จึงได้พากลับไปบ้านในวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๑ ท่านก็มีสีหน้าแช่มชื่นขึ้นเมื่อมาถึงบ้าน และพักอยู่ได้ประมาณ ๓–๔ ชั่วโมง ท่านก็จากพวกเราไปอย่างสงบเมื่อเวลา ๑๕.๔๐ นาฬิกา.

"ปลาตกน้ำ ตัวใหญ่" ช่างสมจริงดังคำโบราณที่คนเราจะรู้สึกคุณค่ายิ่งขึ้นเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่รักหวงแหนไป ดังที่พวกลูก ๆ ต้องประสบการพลัดพรากจากมารดาที่รักเคารพยิ่ง จนสุดที่จะพรรณนาความรู้สึกรักคิดถึงพระคุณแม่ในยามนี้ได้ ทำให้ระลึกถึงความเหนื่อยยากสู้ทนต่อความทุกข์ยากลำบากตรากตรำ เพื่อยังความอบอุ่นในอ้อมอกคุณแม่เมื่อลูกหิวกระหาย เจ็บไข้ หวาดภัยในวัยทารกได้รับการอุ้มชูทนุถนอมเลี้ยงดูด้วยความรักใคร่ดุจแก้วตา จนเติบโตจากหยาดเหงื่อแรงกายของคุณแม่แต่ผู้เดียว จนทุกคนมีอาชีพเป็นหลักฐาน คุณแม่เป็นบุพการีที่หาได้ยากและเป็นพระพรหมของลูกอย่างแท้จริง ลูกเสียใจอย่างสุดซึ้งที่สิ้นโอกาสสนองพระคุณแม่ให้สมบูรณ์พูนสุขได้ตามที่มุ่งหวัง แต่พระคุณที่มีต่อลูกยังดำรงคงอยู่ ทุกคนยังระลึกถึงจดจำชั่วนิรันดร หากชาติหน้ามีจริง ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกจงดลบันดาลให้ได้

ร่วมบังเกิดเป็นแม่ลูก และได้มีโอกาสทนุบำรุงกันด้วยความสุขสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก.

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก และด้วยอำนาจกุศลบุญราศีกรรมดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญตลอดมา รวมทั้งผลบุญที่ลูก ๆ ญาติมิตรทั้งหลายได้ร่วมกันทำอุทิศให้จงปกป้องอภิบาลรักษาและจงเป็นพวปัจจัยหนุนนำให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่ผู้ล่วงลับไปแล้วสู่สุคติ สถิต ณ ทิพยสถานพิมานในสรวงสวรรค์ ประสบสันติสุขเกษมสำราญในสัมปรายภพทุกประการ.

ลูกคุณแม่

วินัยของพระภิกษุสงฆ์
ที่ประชาชนควรทราบ

รวบรวมเรียบเรียงโดย

พระศรีวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก ป. ๙)

วัดบวรนิเวศวิหาร

พุทธศาสนิกชนฝ่ายคฤหัสถ์ควรรู้จักพระวินัยบางข้อของพระภิกษุสงฆ์ไว้ด้วยเพราะว่า พระภิกษุสงฆ์มีหน้าที่อันสำคัญที่สุด คือ รักษาตัวอย่าให้มีโทษทางพระวินัย จึงจะสมเป็นที่ไว้วางพระหฤทัยของพระบรมศาสดา และจะได้สมเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในฐานะเป็นนาบุญของชาวโลก ไม่บริโภคจตุปัจจัยของเขาให้เปลืองเปล่า เปรียบเหมือนอย่างพื้นนาอันปราศจากวัชพืชคือหญ้าที่เป็นโทษ ย่อมจะอำนวยให้ข้าวที่ชาวนาหว่านลงเจริญงอกงาม มีผลเต็มเมล็ดเต็มรวง แต่หากว่านารกไปด้วยวัชพืช ข้าวที่หว่านลงก็มีผลไม่เต็มที่ ข้อนี้ฉันใด พระภิกษุ หรือสามเณร ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถ้าศีลไม่ขาด ไม่มีโทษทางพระวินัยก็เท่ากับนาที่ไม่รก พืชบุญที่หว่านลงก็ย่อมมีผลมาก มีกำไรมาก แต่ถ้าขาดศีลมากมีโทษทางพระวินัยมาก ก็เท่ากับนาที่รก พืชบุญที่ชาวโลกหว่านลงก็มีผลน้อย มีกำไรน้อย ด้วยเหตุนี้ พระภิกษุสามเณร ผู้ตระหนักในหน้าที่ของตน จึงพยายามรักษาตัวมิให้เป็นเหมือนนาที่รกด้วยวัชพืช.

ก็ในการรักษาตัวนั้น พระภิกษุ–สามเณรบางรูป บางเวลาบางครั้งบางคราว ไม่สามารถจะให้บริสุทธิ์เท่าที่ควรได้ เพราะคฤหัสถ์ หรือบุรุษ–สตรี หรือทายก–ทายิกา ผู้ไม่รู้วินัยของพระและมีธุระเกี่ยวข้องกับพระในวาระต่าง ๆ เช่นในคราวทำบุญ แต่ทำไม่ถูกตามพระวินัย ภิกษุเกรงใจคฤหัสถ์ บางทีคฤหัสถ์เกรงใจภิกษุ จึงทำให้พระต้องอาบัติคือต้องโทษทางพระวินัย อย่างนี้คฤหัสถ์ได้บุญก็จริง แต่ได้น้อย เพราะขณะเดียวกันนั้นพระได้บาป ต้องโทษไม่บริสุทธิ์เหมือนนาที่รกเสียแล้ว อนึ่งบางที พระบางรูปไม่รู้วินัยของตนเองดีพอ หรือบางรูปรู้วินัยดีแล้วแต่ไม่เอื้อเฟื้อในวินัย ก็ย่อมเกี่ยวข้องกับคฤหัสถ์ในทางที่ผิด ๆ และคฤหัสถ์ก็ไม่รู้วินัยของพระ จึงพากันปฏิบัติผิดร่วมกัน อย่างนี้ จึงรู้สึกว่าไม่ค่อยเหมาะสมแก่พุทธศาสนิกชนเลย.

ด้วยเหตุนี้ เพื่อที่จะให้คฤหัสถ์ บุรุษ–สตรี ทั้งหลายช่วยกันรักษาพระภิกษุสงฆ์ ให้บริสุทธิ์เป็นนาบุญอย่างดี จะได้เพิ่มปริมาณผลแห่งพืชบุญที่บริจาคหว่านลงไป ให้มากยิ่ง ๆ ขึ้น จึงได้รวบรวมพระวินัยบางข้อที่คฤหัสถ์ทั้งบุรุษและสตรีควรทราบนำมาเรียบเรียงเป็นข้อๆ พอเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ ดังต่อไปนี้ :–

๑. สุภาพสตรี อย่าถูกต้องภิกษุ–สามเณร.

๒. สุภาพบุรุษ หรือสุภาพสตรี ไม่ควรวานให้พระชักสื่อชายหญิงให้เป็นสามี–ภรรยากัน แม้ชั่วครั้งชั่วคราว.

๓. สุภาพสตรี ไม่มีบุรุษผู้รู้เดียงสาไปด้วยไม่ควรเข้าไปหาพระในที่ลับตาหรือลับหู เพราะอาจจะทำให้พระถูกโจทย์ด้วยอาบัติต่าง ๆ หรือเป็นทางให้เกิดความเสียหายมาก.

๔. สุภาพบุรุษ หรือ สตรี เมื่อมีศรัทธาจะถวายเงินทองแก่พระภิกษุหรือสามเณรต้องมอบให้แก่ไวยาวัจกร (ผู้ที่รับทำกิจของท่าน) และแจ้งให้ท่านทราบ อย่ามอบให้ในมือหรือในย่าม หรือ ในบาตร เป็นต้น ของท่าน.

๕. บุรุษผู้เป็นไวยาวัจกร เมื่อรับเงินทองของพระรูปใดไว้เท่าไร ต้องจัดสิ่งของที่พระต้องการ ถวายพระรูปนั้น ในราคาเท่าเงินทองที่ตนรับไว้นั้นในเวลาที่ท่านขอ ถ้าเงินทองมาก พระขอของน้อย ก็จ่ายเท่าที่ท่านต้องการ เก็บส่วนที่เหลือไว้จ่ายในคราวต่อไป.

๖. บุรุษ–สตรี ผู้เป็นพ่อค้า–แม่ค้า ไม่ควรขายของแก่พระภิกษุ หรือสามเณร ผู้ที่จับต้องเงิน (ธนบัตร–เหรียญบาทเป็นต้น) มาซื้อด้วยตนเอง.

๗. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาวัตถุสิ่งของ ของตน แลกกับสิ่งของ ของพระ–ของสามเณร.

๘. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาผ้าอาบน้ำฝนถวายพระก่อนเข้าพรรษามากกว่า ๑ เดือน แม้พระขอก็ไม่ต้องถวาย เว้นไว้แต่พระที่เป็นญาติ และพระที่ตนปวารณาไว้.

๙. บุรุษ–สตรี เมื่อเตรียมสิ่งของจะถวายแก่สงฆ์ (ไม่เฉพาะบุคคล) ถ้าพระแนะนำให้ถวายเฉพาะตัวท่านเอง หรือให้ถวายเฉพาะพระรูปใด ๆ ก็ตาม ไม่ต้องถวายตามคำแนะนำนั้น.

๑๐. บุรุษ–สตรี เมื่อเรียนธรรมกับพระอย่าออกเสียงบทพระธรรมพร้อมกับพระ.

๑๑. บุรุษ เมื่อนอนในที่มุง ที่บัง อันเดียวกับพระ ครบ ๓ คืนแล้ว ต้องเว้นเสีย ๑ คืน ต่อไปจึงนอนได้อีก.

๑๒. สตรี ห้ามนอนในที่มุงที่บังอันเดียวกับพระ แม้ในคืนแรก.

๑๓. บุรุษ–สตรี ถ้าพระใช้ให้ขุดดินเหนียวล้วนหรือดินร่วนล้วน ไม่ควรขุด แต่ถ้าพระแสดงความประสงค์ว่า ต้องการหลุมหรือคูเป็นต้น หรือว่า ต้องการดินให้สูงเท่านั้นเท่านี้เป็นต้น ก็ควรจัดการให้ตามประสงค์.

๑๔. บุรุษ–สตรี ถ้าพระใช้ให้ตัดต้นไม้หรือให้ดายหญ้าที่เกิดอยู่กับดิน หรือให้รื้อถอนผักหญ้าต่าง ๆ ที่เกิดอยู่ในน้ำ ไม่ควรตัด–ดาย–รื้อถอน แต่ถ้าพระบอกว่าเราต้องการไม้–หญ้า–ผัก หรือว่า เราต้องการทำความสะอาดในที่ซึ่งเกะกะรุงรังด้วยต้นไม้หรือผักหญ้า ดังนี้เป็นต้นจึงทำให้.

๑๕. บุรุษ–สตรี นิมนต์พระให้ฉันอาหารอย่าออกชื่อโภชนะ ๕ คือ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ ควรใช้กัปปิยโวหาร คือคำพูดที่สมควร เช่นพูดว่า "ขอนิมนต์ฉันเช้า" หรือว่า "ขอนิมนต์ฉันเพล" และต้องบอกวัน เวลา สถานที่ให้ชัดเจน ทั้งบอกให้พระทราบด้วยว่าให้ไปกันเองหรือจะมารับ, อนึ่งการที่นิมนต์พระให้ฉันนั้น ปรารภเรื่องอะไรก็ควรบอกให้พระทราบด้วย.

๑๖. บุรุษ–สตรี เมื่อเลยเวลาเพลแล้ว คือตั้งแต่เที่ยงวันไปจนถึงวันใหม่ อย่านำอาหารไปประเคนพระ หากเป็นของที่เก็บค้างคืนได้ ไม่บูด ไม่เสีย เช่นข้าวสาร ปลาดิบ เนื้อดิบ อาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋องมีปลากระป๋องเป็นต้น ก็มอบไว้แก่ไวยาวัจกรของท่านได้.

๑๗. บุรุษ–สตรี ถ้าพระที่มิใช่ญาติ และตนมิได้ปวารณา

ไว้ ไม่เป็นไข้ ขอโภชนะอันประณีต คือข้าวสุกที่ระคนด้วยเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ควรถวาย แต่ถ้าขอไปเพื่อพระผู้เป็นไข้ ควรถวายโดยแท้.

๑๘. บุรุษ–สตรี เมื่อประเคนอาหารหรือยาเป็นต้น ทุกอย่างที่พระจะต้องกลืนกิน (ฉัน) ต้องประเคนให้ถูกวิธี ดังนี้

ก. ภาชนะหรือห่อของนั้น ไม่ใหญ่หรือหนักเกินไป ยกคนเดียวได้อย่างพอดี.

ข. เข้าอยู่ในหัตถบาสของพระ ห่างจากพระประมาณ ๑ ศอก เป็นส่วนสุดของสิ่งของหรือของบุคคลผู้ประเคน.

ค. น้อมกายถวายด้วยความเคารพ.

ฆ. กิริยาที่ถวายนั้น ถวายด้วยมือ หรือของที่เนื่องด้วยมือ เช่นช้อน–ภาชนะก็ได้.

ง. พระรับด้วยมือ หรือของที่เนื่องด้วยมือเช่นบาตร–ผ้าก็ได้.

๑๙. สตรี ไม่มีบุรุษผู้รู้เดียงสาอยู่เป็นเพื่อนต้องไม่นั่ง ไม่นอน ไม่ยืน ไม่เดิน ในห้องกับพระแม้จะมีสตรีหลายคนก็ไม่ได้.

๒๐. สตรี ต้องไม่นั่ง ไม่นอน ในที่แจ้งกับพระหนึ่งต่อหนึ่ง ถ้าสตรีหลายคนนั่งได้ แต่การนอนนั้น ไม่ควร แม้การยืน การเดินกับพระหนึ่งต่อหนึ่งด้วยอาการซ่อนเร้น ก็ไม่ควร.

๒๑. บุรุษ–สตรี ที่มิใช่ญาติของพระ แม้จะเป็นเขยสะใภ้ หรือภรรยาเก่าของพระ (ปุราณทุติยิกา) หากมิได้เกี่ยวข้องทางสายโลหิต ก็ชื่อว่ามิใช่ญาติ ถ้ามีศรัทธาจะให้พระขอปัจจัย ๔ หรือสิ่งของต่าง ๆ จากตนได้ ก็ต้องปวารณา คือเปิดโอกาสให้พระขอได้ โดยลักษณะ ๔ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ:–

ก. กำหนดปัจจัยหรือสิ่งของ เช่น จีวร บิณฑบาต ที่นอนที่นั่ง ยา หนังสือ สมุด ปากกา ฯลฯ

ข. กำหนดเวลา คือให้ขอได้ตลอดเท่านั้นวัน เท่านั้นเดือน เท่านั้นปี ตั้งแต่วันที่เท่าไร ถึงเท่าไร

ค. กำหนดทั้งปัจจัย–สิ่งของ และเวลา

ฆ. ไม่กำหนดทั้งปัจจัยสิ่งของและเวลา ถ้าจะให้ขอได้เป็นนิตย์ ต้องบอกว่า นิมนต์ขอได้ตลอดกาลเป็นนิตย์

เมื่อปวารณาแล้ว ถ้าพระขอเกินกำหนด หรือเกิน ๔ เดือน ไม่ควรถวาย เว้นไว้แต่ตนปวารณาอีกหรือปวารณาเป็นนิตย์.

หมายเหตุ :– คำว่าญาติได้แก่คนที่เกี่ยวเนื่องกัน ๗ ชั้น คือ ๑. ทวด ๒. ปู่ย่าตายาย ๓. พ่อแม่ ๔. พี่น้อง ๕. ลูก ๖. หลาน ๗. เหลน.

๒๒. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาของเสพติดให้โทษ เช่นสุราเมรัย ฝิ่น เฮโรอิน กัญชาถวายพระ.

๒๓. บุรุษ–สตรี อย่าเอาน้ำที่มีตัวสัตว์ไปตั้งไว้ให้พระบริโภค คือดื่ม อาบ ล้างเท้า ใช้สอย.

๒๔. บุรุษ–สตรี ผู้นำสินค้าหนีภาษี ไม่ควรเดินทางร่วมกับพระ หรือไม่ควรให้เกี่ยวข้องกับพระ.

๒๕. สตรี ไม่ควรชวนพระเดินทางไกล แม้สิ้นระยะบ้านหนึ่ง แม้นั่งรถ นั่งเรือไปเพียงหนึ่งต่อหนึ่ง ก็ไม่ควร แม้สตรีหลายคน แต่ไม่มีบุรุษผู้รู้เดียงสานั่งไปด้วย ก็ไม่ควร แม้บุรุษไปด้วยหากสตรีขับรถ–เรือเอง ก็ไม่ควร เว้นไว้แต่เรือข้ามฟาก.

๒๖. บุรุษ–สตรี จะถวายอาหารแก่พระผู้อยู่ในป่าอันเป็นที่เปลี่ยว ต้องแจ้งข่าวล่วงหน้าก่อน.

๒๗. บุรุษ–สตรี เมื่อนิมนต์พระมาฉันในบ้าน ต้องจัดที่ฉันให้พร้อม เช่นน้ำล้างเท้า ผ้าเช็ดเท้า น้ำฉัน น้ำใช้ กระโถน ผ้า–กระดาษเช็ดมือเช็ดปาก ช้อนซ่อมและช้อนกลาง อย่า

ให้บกพร่อง.

๒๘. บุรุษ–สตรี เมื่อจัดที่ให้พระสวดหรือแสดงพระธรรมเทศนา หรือปาฐกถาธรรม ต้องจัดที่ให้พระนั่ง อย่าให้ยืน และต้องไม่ต่ำกว่าที่ของผู้นั่งฟัง.

๒๙. บุรุษ–สตรี เมื่อฟังธรรมเทศนาหรือฟังปาฐกถาธรรม ต้องฟังด้วยกิริยาอาการเคารพ แม้ฟังพระสวดในงานมงคลหรืองานศพเป็นต้น ก็ต้องเคารพเช่นเดียวกัน ไม่ควรนั่งคุยกันเลย จะคุยในเวลาพระหยุดสวดได้อยู่.

๓๐. บุรุษ–สตรี จะถวายร่มแก่พระ ต้องเลือกเอาชนิดที่ไม่สลับสี เช่นร่มผ้าดำล้วน ร่มกระดาษ ร่มพลาสติค สีน้ำตาล สีดำ สีเหลืองล้วน.

๓๑. บุรุษ–สตรี จะถวายรองเท้าแก่พระต้องเลือกเอาชนิดที่ไม่มีส้นสูง ไม่มีปกส้น ไม่มีปกหลังเท้า มีแต่สายรัดหลังเท้ากับสายที่คีบด้วยนิ้ว และมีสีหม่นหมอง เช่นสีน้ำตาลแก่.

๓๒. บุรุษ–สตรี เมื่อจะถวายเตียง ตั่ง แก่พระ ต้องเลือกเอาแต่ที่มีเท้าสูงไม่เกิน ๘ นิ้ว พระสุคต หรือ ๙ นิ้วฟุต เว้นไว้แต่แม่แคร่ และไม่มีรูปสัตว์ร้ายที่เท้า เช่นเตียงจมูกสิงห์หรือบัลลังก์ และเตียงนั้นต้องไม่ใหญ่ถึงนอนได้ ๒ คน ที่นอนก็ไม่ใหญ่อย่าง

เตียง ฟูกเตียง ฟูกตั่ง และที่นั่งที่นอนไม่ยัดนุ่นหรือสำลี.

๓๓. บุรุษ–สตรี เมื่อจะถวายหมอนหนุนศีรษะแก่พระ ต้องให้มีขนาดหนุนได้ศีรษะเดียวไม่ถึง ๒ ศีรษะ หมอนข้างไม่ควรถวาย.

๓๔. สตรี ต้องไม่นั่งบนอาสนะผืนเดียวกัน บนเตียง–ม้านั่งเดียวกันกับพระ แม้บนพื้นที่ไม่มีอะไรปูลาดเลย ก็ไม่ควรนั่งเสมอกับพระหรือสูงกว่าพระ ไปในรถ–เรือมีที่จำกัดจะต้องนั่งที่ม้านั่งเดียวกับพระ ต้องให้มีบุรุษนั่งคั่นไว้เสียก่อน.

๓๕. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาวัตถุอนามาสประเคนพระ วัตถุอนามาส คือสิ่งที่พระไม่ควรแตะต้อง มี ๖ ประเภท ดังนี้:–

ก. คนหญิง คนกะเทย เครื่องแต่งกายของคนเหล่านั้น แต่ที่เขาสละแล้วไม่นับ ตุ๊กตาหญิง สัตว์ดิรัจฉานตัวเมีย

ข. ทอง เงิน มุกดา มณี ไพฑูรย์ ประพาฬ ทับทิม บุษราคัม สังข์ที่ขัดแล้ว ศิลาชนิดดี เช่น หยก โมรา

ค. ศัสตรา อาวุธ ต่างชนิด ที่ใช้ทำร้ายชีวิตร่างกาย

ฆ. เครื่องดักสัตว์บก–น้ำ

ง. เครื่องประโคม

จ. ข้าวเปลือกและผลไม้อันเกิดอยู่ในที่.

๓๖. สตรี ไม่ควรเกลี้ยกล่อม ยั่วเย้าพระด้วยการพูดประเล้าประโลม หรือด้วยการแต่งเนื้อแต่งตัวชะเวิกชะวาก หรือล่อด้วยทรัพย์.

๓๗. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาของเด็กเล่น เช่น เรือน้อย ๆ รถน้อย ๆ ถวายพระ.

๓๘. บุรุษ–สตรี ไม่ควรชักชวนพระเล่นการพนันมีแพ้มีชนะ เช่นหมากรุก หมากแยก ฯลฯ.

๓๙. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเรียนดิรัจฉานวิชาจากพระ และไม่ควรบอกดิรัจฉานวิชาแก่พระ ดิรัจฉานวิชา คือ ความรู้ในการทำเสน่ห์–ในการใช้ภูตผีปีศาจทำผู้อื่นให้ถึงความวิบัติ–ในทางอวดฤทธิ์เดชต่าง ๆ–ในทางทำนายทายทักบอกหวย บอกเบอร์ ในทางที่นำให้หลงงมงาย เช่นหุงเงินหรือทองแดงให้เป็นทอง.

๔๐ บุรุษ–สตรี ไม่ควรใช้พระในกิจนอกพระพุทธศาสนา แต่จะขอให้ช่วยกิจพระพุทธศาสนา เช่นให้ช่วยนิมนต์พระไปในการบำเพ็ญบุญได้อยู่.

๔๑. บุรุษ–สตรี ไม่ควรนำสิ่งของอันมีค่าฝากไว้กับพระ เพราะอาจเกิดอันตรายแก่พระได้ เช่นอันตรายในการเจริญสมณะธรรม ถูกปล้น ถูกเป็นผู้สำนองในเมื่อของนั้นหาย.

๔๒. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาเนื้อสัตว์ที่ไม่นิยมเป็นอาหารถวายพระ เนื้อที่ไม่นิยมเป็นอาหารคือเนื้อมนุษย์-ช้าง–ม้า–สุนัข งู–สีห์–เสือโคร่ง–เสือเหลือง–หมี–เสือดาว.

๔๓. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาเนื้อที่นิยมเป็นอาหารแต่ยังดิบไม่สุกด้วยไฟ เช่นปูเค็ม กุ้งเค็ม หอยเค็ม ปลาเค็ม แหนม กะปิ ลาบเนื้อดิบ ไข่ลวกไม่สุก ประเคนพระ ควรมอบไว้แก่กัปปิยการก คือผู้มีหน้าที่ทำให้เป็นของควรแก่พระ.

๔๔. บุรุษ–สตรี ไม่ควรเอาอุทิศมังสะถวายพระ อุทิศมังสะคือเนื้อหรือไข่สัตว์ที่เขาฆ่าเจาะจงภิกษุสามเณร.

๔๕. บุรุษ–สตรี อย่าเอาพีชคาม คือผลไม้มีเมล็ดสุกบางอย่าง เช่น พริกสุก มะเขือสุก อ้อยที่ยังมิได้ปอก ผักบุ้ง ขมิ้น กระชาย กระเทียม หอม โหระพา กะเพรา ฯลฯ ที่พ้นจากที่เกิดที่อยู่แล้ว แต่ยังปลูกให้งอกได้อีกถวายพระ ควรทำให้เป็นของที่ไม่อาจปลูกให้งอกได้แล้ว จึงถวายพระ.

๔๖. บุรุษ–สตรี จะทำน้ำปานะถวายพระควรเลือกเอาผลไม้สุกที่นิยมเป็นอาหาร ชนิดที่ไม่โตกว่าผลมะตูมหรือผลกระเบาขนาดเล็กไม่จำกัด เอามาทำความสะอาด คั้นแล้วกรองให้หมดกากเจือน้ำจืดที่สะอาดบ้างก็ได้ แต่อย่าใช้น้ำร้อน และอย่าต้มน้ำปานะ

ด้วยไฟ จะเจือน้ำตาลเกลือบ้างก็ได้ ทำแล้วต้องถวายให้พระฉัน ในวันนั้น อย่าปล่อยให้ข้ามราตรี.

๔๗. บุรุษ–สตรี ไม่ควรถือเอามรดกของพระผู้มรณภาพไปแล้ว ไม่ว่าพระรูปนั้นจะเป็น พ่อ ลูก ญาติ มิตร หรือเกี่ยวข้องกันโดยสถานะไร ๆ ก็ตาม แม้พระได้ทำพินัยกรรมไว้ให้ก็ถือเอาไม่ได้ เพราะทางวินัยของสงฆ์มีอยู่ว่า มรดกของพระผู้มรณะตกเป็นของสงฆ์ทั้งหมด แม้พระได้พูดไว้ด้วยคำเป็นอนาคตว่า "ถ้าฉันตายแล้วเธอจงเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป" ดังนี้ ก็ถือเอาไม่ได้ แต่สิ่งใดที่พระมอบให้ด้วยคำเป็นปัจจุบันว่า "ฉันให้สิ่งนั้น สิ่งนี้แก่เธอ" ก็ถือเอาได้เฉพาะสิ่งที่ระบุถึง หากระบุทั้งหมด ก็ถือเอาได้ทั้งหมด.

๔๘. บุรุษ–สตรี เมื่อจะถือเอาสิ่งของของพระด้วยวิสสาสะ ต้องให้ครบองค์ ๓ คือ:–

ก. เคยเห็นกัน เคยคบกัน เคยพูดกันไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง

ข. รู้ว่าถือเอาแล้ว เจ้าของจักพอใจ

ค. เจ้าของยังมีชีวิตอยู่.

๔๙. บุรุษ–สตรี เมื่อพยาบาลพระผู้เจ็บหนักฉันอาหารไม่

ได้ ครั้นถึงเวลาวิกาลหิวจัดหากมิได้อาหารอาจเป็นอันตราย จะต้มข้าวหรือเนื้อสัตว์ที่นิยมเป็นอาหาร (เว้นอุทิศมังสะ) ให้เหลวกรองให้หมดกากเอาแต่น้ำข้าวน้ำเนื้อที่ใสถวายให้พระดื่มในเวลาวิกาลก็ได้.

การที่จะอ้างว่าแพทย์สั่งให้พระป่วยฉันอาหารในวิกาลได้แล้วนำอาหารชนิดต่าง ๆ ไปถวายในวิกาลนั้น ไม่ควรเลย หากพระอยากฉันอาหารในวิกาลโดยไม่เอื้อเฟื้อต่อวินัยแล้ว ควรให้สึกเสียก่อน จึงจัดถวายให้รับประทาน.

๕๐. สตรีที่เป็นโสเภณี เป็นหม้าย เป็นสาวเทื้อ เป็นชี และกะเทย ไม่ควรไปมาหาสู่กับพระโดยไม่เป็นกิจลักษณะหรือผิดเวลา.

๕๑. บุรุษ–สตรี ไม่ควรนิมนต์พระเข้านั่งในร้านสุรา จะเป็นที่ขายหรือที่กลั่นสุราหรือที่ดองเมรัยก็ตาม.

บุรุษหรือสตรีก็ตาม เมื่อหวังความเจริญแก่ตน แก่วงศ์สกุลของตน และแก่พระพุทธศาสนาควรศึกษาให้มีความรู้เกี่ยวกับวินัยของพระภิกษุสงฆ์บางข้อ ตามที่รวบรวมไว้นี้ และปฏิบัติให้ถูกต้อง ก็ย่อมจะเหมาะสมแก่ความเป็นพุทธศาสนิกชน และย่อมช่วยประดับพระพุทธศาสนาให้รุ่งเรืองแล.

ใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร

บรรยายประกอบ
โดย

พระศรีวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก ป.ธ. ๘)

วัดบวรนิเวศวิหาร กทม.

พุทธศาสนิกชน ควรสนใจปฏิบัติพุทธศาสนาคือคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่ออบรมจิตให้เข้าถึงตัวจริงหรือแก่นของพระพุทธศาสนา ก็ในการปฏิบัติจำต้องมีแนวหรือบรรทัด เหมือนช่างไม้จะเลื่อยไม้ให้ตรงต้องตีเส้นบรรทัด อันเส้นบรรทัดในพระพุทธศาสนาได้แก่พระสูตร.

ลักษณะทั่ว ๆ ไปของพระสูตรนั้น คือ เป็นคำบอกเล่าถึงเหตุการณ์ บอกสถานที่–เวลา–บุคคล–เนื้อหาสาระ และสรุปผล. แต่ละเรื่องมีสาระที่ควรยึดเป็นหลักเป็นแนวเป็นบรรทัด สำหรับปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบันบ้าง ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ประโยชน์อย่างสูงบ้าง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพุทธศาสนิกชนด้วย หากไม่สนใจศึกษาให้รอบคอบ ก็อาจมองพระสูตรในแง่ว่า *"ไม่เป็นความจริง เป็นเพียงนิยายหลอกเด็ก"* ครั้นมองอย่างนี้ก็ไม่สนใจเรื่องและสาระในพระสูตร ก็กลายเป็นคนไม่มีบรรทัดฐานในการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยากที่จะเข้าถึงแก่นของพระพุทธ-

ศาสนา ฉะนั้น ผู้ใคร่ในธรรมปฏิบัติ ควรสนใจค้นหาสาระในพระสูตรต่าง ๆ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ และกำหนดจดจำไว้เป็นแนวหรือบรรทัดสำหรับปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเข้าถึงแก่นพระพุทธศาสนา.

ในที่นี้ จะได้รวบรวมใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ประมวลธรรมะที่ทรงแสดงไว้ได้มากที่สุด *มีทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน* ควรแก่การศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง พร้อมกันนี้ก็จักได้บรรยายประกอบความตามสมควร เพื่อความสะดวกแก่การปฏิบัติ หากพุทธศาสนิกชนสนใจ *ก็อาจถือไว้เป็นแนวปฏิบัติแก้ปัญหาชีวิต หรือแก้ปมทุกข์ต่าง ๆ ของตนได้ด้วยตนเอง.*

ข้อความเบื้องต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อครั้งประทับอยู่ในตำบลกัมมาส-ธรรม ได้ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร เริ่มต้นว่า เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค เป็นต้น ความว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัย ทางนี้เป็นทางไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความก้าวล่วงความโศกเศร้าคร่ำครวญ เพื่อความดับทุกขโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่

ถูกต้องคืออริยมรรค เพื่อทำให้พระนิพพานแจ่มแจ้ง สำหรับเวไนยสัตว์ทั้งหลาย.

ทางไปอันเอกนี้ ได้แก่สติปัฏฐาน (ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติระลึก) ๔ อย่าง คือ ๑ ตั้งสติดูกายในกาย ๒ ตั้งสติดูเวทนาในเวทนา ๓ ตั้งสติดูจิตในจิต ๔ ตั้งสติดูธรรมในธรรม

ในตอนแรกนี้ทรงวางฐานเป็นที่ตั้งของสติไว้ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วให้ตั้งสติคุมจิต (ธรรมชาติที่คิดนึกรู้) ให้ตั้งคือให้คิดนึกรู้อยู่เฉพาะในกาย หรือในเวทนา หรือในจิต หรือในธรรมเท่านั้น ไม่ให้คิดนึกรู้นอกไปจากนี้.

ผู้เจริญสติปัฏฐาน คือปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสติปัฏฐานสูตรต้องประกอบด้วยสัมปโยคธรรม ๓ ประการ คือ

๑. **อาตาปี** มีความเพียร พร้อมด้วยความอดทน

๒. **สัมปชาโน** มีความรู้ทั่วพร้อมอยู่เสมอ ตื่นตัว ไม่เผลอตัว ไม่หลับใน

๓. **สติมา** มีสติระลึกได้อยู่เสมอ ไม่เผลอสติ ไม่ปล่อยจิต.

เมื่อประกอบด้วยสัมปโยคธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็จะพึงกำจัดความยินดีและยินร้ายเป็นต้นในโลกคือจิตออกไปได้.

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติดูกายในกายนั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่, กายส่วนใหญ่คือร่างกายทั้งหมดที่เป็นรูปร่างนี้เอง กายส่วนย่อย คือส่วนน้อย ๆ ของร่างกาย ซึ่งทรงแยกออกไปเป็น ๖ ข้อ และแต่ละข้อก็ทรงแยกออกย่อยออกไปโดยละเอียด.

๑. อานาปานบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดดูลมหายใจ

ทรงสอนว่า ให้เข้าไปสู่โคนไม้ หรือชายป่า หรือว่าเรือนว่าง นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติจดจ่อริมฝีปากเบื้องบน มีสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนด ๔ ชั้น คือ ๑ เมื่อหายใจเข้า–ออก ยาว ก็รู้ทันว่ายาว, ๒ เมื่อหายใจเข้า–ออก สั้น ก็รู้ทันว่าสั้น, ๓ กำหนดรู้กายทั้งปวง (ลมหายใจเครื่องปรุงกายทั้งหมด) หายใจเข้า–ออก, ๔ กำหนดระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า–ออก.

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนกันมาว่า ให้ตัดปลิโพธ คือความกังวลต่าง ๆ เข้าไปยังที่สงัดกาย มอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เอาศีลเป็นที่ตั้งของจิตใจ นั่งขัดสมาธิ

เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาหงายทับฝ่ามือซ้าย ตั้งลำตัวให้ตรง หรือจะนั่งอย่างไรให้สบายหายใจคล่องก็ใช้ได้ ตั้งสติรวบรวมจิตให้จดจ่อที่ริมฝีปากบนหรือปลายกะพุ้งจมูก ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจกระทบ หายใจยาว ๆ ก่อนแล้วค่อยสั้นเข้า แผ่วเบาเข้าโดยลำดับ จะนับ พุทโธ กำกับด้วยก็ได้ เพื่อให้สติมั่นแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ ก็ย่อมจะสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิในที่สุด.

๒. อิริยาปถบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอิริยาบถ

ทรงสอนว่า **เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ว่านอน** หรือกายเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ **ก็รู้อิริยาบถนั้นๆ.**

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนกันมาว่า ให้มีสติกำหนดดูอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน คือขณะเดิน หรือยืน หรือนั่ง หรือนอน ก็ให้ระลึกรู้อิริยาบถนั้น ๆ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ปล่อยจิตให้คิดเรื่องอื่น หรือให้มีสติกำหนดรูป–นาม กำกับก็ได้ คือกำหนดว่า ยืนเป็นรูป สติระลึกรู้ว่ายืน เป็นนาม, เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม, นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่ง เป็นนาม, นอนเป็นรูป รู้ว่านอนเป็นนาม เมื่อกำหนดจับรูป–นามได้ จิตก็เป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิได้.

๓. **สัมปชัญญะบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม**

ทรงสอนว่า เมื่อก้าวไป เมื่อถอยกลับ เมื่อจ้องดู เมื่อเหลียวดู เมื่อคู้ เมื่อเหยียด เมื่อนุ่งห่ม เมื่อรับประทาน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม เมื่อถ่าย เมื่อเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง ก็ทำสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมทุก ๆ ขณะ.

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนกันมาว่า ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เมื่อตั้งใจปฏิบัติให้ตลอดเวลาก็ย่อมทำได้ โดยใช้อิริยาบัพพะนี้เป็นหลัก คือทำความรู้ตัวให้ทั่ว รู้ให้ทันความเคลื่อนไหวของร่างกาย จะทำงานก็ตาม หยุดงานก็ตาม รู้ทันทุกขณะ แม้จะหลับ ก็กำหนดรู้ว่าหลับ พอตื่นก็รู้ว่าตื่นทันที ไม่เผลอตัวแม้สักขณะเดียว.

๔. **ปฏิกูลบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดดูกายให้เห็นเป็นของโสโครก**

ทรงสอนว่า ในร่างกายนี้ เต็มไปด้วยสิ่งโสโครกต่าง ๆ คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน-กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (มันสมอง).

วิธีปฏิบัติ พึงตั้งสติระลึกไว้เสมอว่า ตามปกติคนเรามีโมหะครอบคลุมไว้ จึงไม่รู้ความจริงของร่างกาย หลงผิด สำคัญผิดในร่างกายว่าเป็นของสวยงาม บุรุษจึงมีความพอใจในสตรี และสตรีก็มีความพอใจในบุรุษ แต่บางครั้งเกิดความโกรธความเกลียดชังเบียดเบียนกัน เพราะหลงในความงามของร่างกายนั่นเอง ฉะนั้นจึงควรมีสติกำหนดดูส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ให้เห็นว่าเป็นสิ่งน่าเกลียดโสโครก โดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ จิตจะได้สงบ ไม่ฟุ้งซ่านไปตามร่างกายทั้งภายในและภายนอก ที่ยั่วยวนชวนให้ชอบให้ชังให้หลง เมื่อสงบก็ย่อมเข้าถึงอุปจารและอัปปนาสมาธิได้.

๕. ธาตุบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดธาตุ ๔

ทรงสอนว่า **ในร่างกายนี้ มีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน – น้ำ – ไฟ – ลม ผสมกันเข้าเป็นรูปกาย จึงตั้งอยู่ได้ ทรงตัวอยู่ได้.**

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนกันมาว่า ให้ตั้งสติกำหนดดูธาตุภายในกาย ธาตุที่มีลักษณะแข้นแข็ง เช่น ผม ขน เป็นต้น เรียกว่าธาตุดิน ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ เช่น ดี เสลด เป็นต้น เรียกว่าธาตุน้ำ ธาตุที่มีลักษณะร้อน เช่น ไฟที่ทำกายให้อบอุ่น–ให้ทรุดโทรม–ให้เร่าร้อน และไฟย่อยอาหาร เรียกว่าธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะพัดไหว เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ

ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ เรียกว่าธาตุลม. เมื่อแยกออกโดยความเป็นธาตุ ก็จะเห็นว่าร่างกายคนเรานี้ เป็นเพียงสักว่าธาตุ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บรรเทาจิตที่เคยหมกมุ่น ยึดมั่นในร่างกายให้สงบลง สำเร็จเป็นอุปจารสมาธิได้.

๖. นวสีวถิกาบัพพะ ข้อว่าด้วยการพิจารณาศพในป่าช้า ๙

หากตั้งสติดูกายในกายทั้ง ๕ ข้อ ที่แสดงมาแล้ว จิตยังไม่สงบเป็นสมาธิ เพราะกายของคนเป็นมีมายากลหลอกลวงมาก จึงควรตั้งสติดูกายของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้ว่า พึงตั้งสติดูศพ ๙ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ๑ ศพที่พองอืดเขียวดำ น้ำเหลืองไหล ๒ ศพที่สัตว์แย่งกัดกิน ๓ ศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อมีเลือดเปรอะและมีเอ็นโยงติดกันอยู่ ๔ ศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อหายไปหมด แต่ยังมีรอยเลือดเปรอะและเอ็นติดกันอยู่ ๕ ศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อและเลือดหายหมด แต่ยังมีเอ็นโยงติดกันอยู่ ๖ ศพที่ไม่มีเอ็นโยงรัดกระดูกกระจัดกระจายไปคนละทิศ ๗ ศพที่มีแต่กระดูกขาว ๘ ศพที่มีแต่กระดูกถูกฝนตกราดผุเป็นกอง ๆ ๙ ศพที่มีแต่กระดูกเปื่อยป่นละเอียดเป็นแป้ง พึงนำกายนี้เข้าไปเทียบเคียงว่า แม้

กายเรานี้แล ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา หาล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ไม่.

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนว่าให้ไปดูศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อย่ายืนเหนือลม อย่ายืนใต้ลม อย่ายืนใกล้ศีรษะหรือเท้า ให้ยืนตรงกลางตัวเพื่อจะได้เห็นถนัด กำหนดดูจนเป็นนิมิตติดตา จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพราะจิตสลด หมดความกำหนัด เบื่อหน่ายในร่างกาย ซึ่งมีสภาพไม่เที่ยง เกิดแล้วแตกดับไป แต่ในบัดนี้จะดูศพที่เขาทิ้งในป่าช้าไม่เห็น เพราะเขาฝังมิดชิด หรือเผาเสียหมด ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดนึกเอาตามที่เคยเห็นมาตามแต่จะจำได้ ก็จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เช่นเดียวกัน.

ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดดูกายในกายทั้งภายในคือจิตอันเป็นนามกายที่มีอยู่ในขณะปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร ดูกายภายนอกคือร่างกาย ทั้งที่เป็นมหาภูตรูป และอุปาทายรูป ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร ดูกายที่เกิดว่าเป็นอย่างไร ดูกายที่ดับว่าเป็นอย่างไร ตั้งสติให้ปรากฏที่กายว่า กายเป็นสักว่ากาย เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหา และมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อย่างนี้แล.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติดูเวทนาในเวทนา

นั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูเวทนาส่วนย่อยในเวทนาส่วนใหญ่, เวทนาส่วนใหญ่คือความรู้สึกทั้งหมดที่ปรากฏทางจิตใจ ซึ่งอิงอาศัยอยู่ในกายของคนเป็น เวทนาส่วนย่อยคือความรู้สึกส่วนหนึ่งๆ ของเวทนาส่วนใหญ่ ซึ่งทรงแยกออกไปเป็น ๙ คือ ๑ **สุขเวทนา** ๒ **ทุกขเวทนา** ๓ **อทุกขมสุขเวทนา** ๔ **สุขเวทนาอิงอามิส** (กามคุณ) ๕ **สุขเวทนาไม่อิงอามิส** ๖ **ทุกขเวทนาอิงอามิส** ๗ **ทุกขเวทนาไม่อิงอามิส** ๘ **อทุกขมสุขเวทนาอิงอามิส** ๙ **อทุกขมสุขเวทนาไม่อิงอามิส.**

วิธีปฏิบัติ ตามปกติคนเราย่อมมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา สุขบ้าง ทุกข์บ้าง กลางๆบ้าง สับเปลี่ยนไปตามอารมณ์ที่ได้สัมผัส ถ้าความรู้สึกใดมีรูปเสียงเป็นต้นมาล่อให้เกิด ความรู้สึกนั้นชื่อว่าอิงอามิส ถ้าเกิดจากการปฏิบัติขัดเกลาทางจิต ชื่อว่า ไม่อิงอามิส ฉะนั้น เมื่อเวทนาอย่างใดปรากฏชัดเจน ก็มีสติระลึกรู้เวทนานั้น ไม่ติดสุขเวทนา ไม่เกลียดทุกขเวทนา ไม่หลงในอทุกขเวทนา พิจารณาว่า เป็นเพียงเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อย่างนี้แล.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสอนให้ตั้งสติดูจิตในจิตนั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่, จิตส่วนใหญ่คือความคิดทั้งหมดที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ในร่างกายคนเป็น จิตส่วนย่อยคือความคิดที่เปลี่ยนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งทรงแสดงแยกออกไปเป็น ๑๖ คือ ๑ **จิตมีราคะ** ๒ **จิตปราศจากราคะ** ๓ **จิตมีโทสะ** ๔ **จิตปราศจากโทสะ** ๕ **จิตมีโมหะ** ๖ **จิตปราศจากโมหะ** ๗ **จิตหดหู่** ๘ **จิตฟุ้งซ่าน** ๙ **จิตกว้างขวาง** ๑๐ **จิตคับแคบ** ๑๑ **จิตขยัน** ๑๒ **จิตไม่ขยัน** ๑๓ **จิตตั้งมั่น** ๑๔ **จิตไม่ตั้งมั่น** ๑๕ **จิตพ้นจากความมัวหมอง** ๑๖ **จิตไม่พ้นจากความมัวหมอง.**

วิธีปฏิบัติ ให้ตั้งสติกำหนดดูจิตที่เป็นปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ทันอย่างนั้น ไม่ปล่อยให้จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจฝ่ายต่ำมีราคะหรือกามฉันทะเป็นต้น ไม่ประมาทติดใจอยู่ในโลกิยสุขแม้ว่าเป็นสุขในระดับฌานก็ตาม คอยประคองจิตให้เข้าสู่สภาพปกติคือสะอาดผ่องใสเป็นหนึ่งนิ่งเฉย, พิจารณาว่า เป็นเพียงสักว่าจิต มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย

ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อย่างนี้แล.

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสอนให้ตั้งสติดูธรรมในธรรมนั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่, ธรรมส่วนใหญ่คือธรรมทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในตัวเราทุกคน ซึ่งบางอย่างก็ไม่ดี เป็นสิ่งควรละเสีย บางอย่างก็ไม่ดีไม่ชั่ว เป็นสิ่งควรกำหนดรู้ บางอย่างเป็นสิ่งดี ควรทำให้มีมากขึ้น, ธรรมส่วนย่อยคือธรรมแต่ละอย่างที่ทรงแยกออกไปเป็น ๕ ข้อ และทรงย่อยออกไปอีกโดยละเอียด.

๑. นีวรณบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดธรรมเครื่องกั้นจิต ๕

ทรงสอนว่า เมื่อความพอใจในกาม ความคิดปองร้าย ความหดหู่เคลิ้มหลับ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความสงสัย อย่างใดอย่างหนึ่งมีในใจ ก็กำหนดรู้ว่ามี เมื่อไม่มี ก็รู้ชัดว่าไม่มีภายในใจ, อนึ่ง ความเกิดของความพอใจในกามเป็นต้น จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น, ความละซึ่งความพอใจในกามเป็นต้น และความไม่เกิดต่อไปแห่งความพอใจในกามเป็นต้น จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น.

วิธีปฏิบัติ การทำความดีมักจะมีมารขวางทางมิให้บรรลุถึงจุดหมาย มารที่ร้ายกาจก็มีอยู่ในใจของตนทุกคนนี่เอง จึงต้องมีสติตรวจดูว่ามีหรือไม่มี ถ้าเห็นไม่มีก็อย่าประมาท ต้องรู้ว่าจะมีขึ้นได้อย่างไร เช่น ความพอใจในกาม เกิดมีเพราะเพ่งอารมณ์ที่งามที่ดี ความคิดปองร้าย เกิดเพราะมีเรื่องสะเทือนใจ ความเคลิ้มหลับ เกิดเพราะเกียจคร้าน ความฟุ้งซ่านรำคาญ เกิดเพราะใจไม่สงบ ความสงสัย เกิดเพราะไม่สนใจถึงที่เกิดของเรื่อง, เมื่อรู้เหตุเกิดแล้ว ให้กำหนดละเหตุเสีย และระวังมิให้มีเหตุเกิดอีก มารร้ายก็จะไม่มีมาขวางทางเดินของจิตใจได้ จิตก็เข้าฌานได้โดยลำดับ.

๒. ขันธบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดขันธ์ ๕

ทรงสอนว่า ให้กำหนดดูรูป ดูเหตุเกิด เหตุดับ ของรูป ดูเวทนา ดูเหตุเกิด เหตุดับ ของเวทนา ดูสัญญา ดูเหตุเกิด เหตุดับ ของสัญญา ดูสังขาร ดูเหตุเกิด เหตุดับ ของสังขาร ดูวิญญาณ ดูเหตุเกิด เหตุดับ ของวิญญาณ.

วิธีปฏิบัติ ให้ตั้งสติกำหนดดูรูป คือสิ่งมีธาตุต่าง ๆ รวมเข้าเป็นรูปร่างมีใจครองนี้ เรียกว่ารูปใหญ่ อาการเคลื่อนไหวของรูปใหญ่ เรียกว่ารูปอาศัย เหตุเกิดของรูป คืออวิชชา ตัณหา

อุปาทานกรรม และอาหาร เหตุดับของรูป คือความสิ้นอาหาร. เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เหตุเกิดของเวทนา คือผัสสะ เหตุดับเวทนา คือความดับผัสสะ. สัญญา คือความจำรูป จำเสียง เป็นต้น เหตุเกิดสัญญา คือผัสสะและเวทนา เหตุดับสัญญา คือความดับผัสสะและเวทนา. สังขาร คือความคิดนึกดีบ้างชั่วบ้างกลางๆบ้าง เหตุเกิดสังขาร คือผัสสะ เวทนาและสัญญา เหตุดับสังขาร คือดับผัสสะเป็นต้น. วิญญาณ คือความรู้สึกทางตา ทางหู เป็นต้น เหตุเกิดวิญญาณ คือนาม–รูป (นามขันธ์รูปขันธ์) เหตุดับวิญญาณ คือความดับแห่งนาม-รูป เมื่อกำหนดดูขันธ์ทั้ง ๕ พร้อมทั้งเหตุเกิดเหตุดับ ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งมิใช่ตัวตน จนเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น ไม่เข้าถือมั่นขันธ์ ๕.

๓. อายตนะบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอายตนะ ๖

ทรงสอนว่า ให้รู้จักตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย ให้รู้จักรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม (คือเรื่องราวต่างๆ) ด้วย ให้รู้จักสังโยชน์ที่เกิดเพราะอาศัยตากับรูปเป็นต้นทั้งสองฝ่ายด้วย ให้รู้จักเหตุเกิด เหตุดับ และเหตุที่ดับแล้วไม่เกิดอีกต่อไป แห่งสังโยชน์ ด้วย.

วิธีปฏิบัติ ท่านสอนว่ามีสติระวังในขณะที่ตาเห็นรูปเป็นต้น ให้รู้จักว่า "เป็นแต่เพียงสักว่า" คือ เป็นแต่เพียงสักว่าตา–รูป–เห็น เป็นต้น, ถ้าเผลอสติ สังโยชน์ คือกิเลสเครื่องผูกจิตให้ติดรูปเป็นต้นก็เกิดขึ้น เพราะอายตนะภายในมีตาเป็นต้นฝ่ายหนึ่ง กับอายตนะภายนอกมีรูปเป็นต้นฝ่ายหนึ่ง รวมเป็นสองฝ่ายประสบกัน ก็ให้รู้จักว่า "**นี่เป็นสังโยชน์**" และให้รู้ต่อไปว่าสังโยชน์เกิดเพราะ ขาดสติ ขาดญาณ คือความระลึกรู้ สังโยชน์ดับก็เพราะมีสติมีญาณ และสังโยชน์จะหวนกลับมาเกิดอีกไม่ได้ก็เพราะมีสติมีญาณกุมแจอยู่ไม่ขาดระยะ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิทั้งสองได้โดยลำดับ.

๔. โพชฌงคบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดโพชฌงค์ ๗

ทรงสอนว่า **เมื่อสติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาที่เป็นองค์ของความรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง มีอยู่ภายในจิต ก็รู้ชัดว่ามีอยู่ เมื่อไม่มี ก็รู้ชัดว่าไม่มี, อนึ่งความเกิดขึ้นของสติที่เป็นองค์ของความรู้เป็นต้น จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น, และความเจริญบริบูรณ์ของสติที่เป็นองค์ของความรู้เป็นต้น ที่เกิดแล้ว จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น.**

วิธีปฏิบัติ ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันธรรม ๗ ประการ คือ ดูตัวสติเองว่า ในขณะที่อายตนะภายในกับภายนอกประจวบกันนั้น มีความระลึกทันพอที่จะกั้นจิตมิให้ซัดส่าย หรือไม่ทัน, ดูธรรมวิจัยว่า มีปัญญาเลือกเฟ้น แยกออกไปว่า นั่นดี นี้ไม่ดี นั่นมีคุณ นี่มีโทษ แยกออกทันหรือไม่ทัน, ดูวิริยะว่า ได้พยายามละความชั่ว ทำความดี ทันหรือไม่ทัน, ดูปีติว่า มีความอิ่มใจเบิกบานใจ ในเพราะได้ทำความเพียรโดยถูกต้อง หรือว่าไม่มี, ดูปัสสัทธิว่ากายและจิตที่เคยกระสับกระส่าย ในเพราะอกุศลธรรมหรือในเพราะกุศลธรรมเช่นปีติ ได้สงบแล้ว หรือยังไม่สงบ, ดูสมาธิว่าได้ละนิวรณ์ ๕ และได้ให้องค์ ๕ แห่งฌานเกิดขึ้นแล้วหรือยัง, ดูอุเบกขาว่า ได้เพ่งเฉยด้วยความรู้ เพ่งดูสมาธิจิตที่เข้าถึงจตุตถฌานแล้วหรือว่ายังไม่ได้เพ่งดู. ถ้าเห็นว่ามีสติระลึกทัน ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ ถ้าเลือกแยกออกทัน ก็เป็นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ถ้าละชั่วทำดีทัน ก็เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ถ้ามีอิ่มใจ ก็เป็นปีติสัมโพชฌงค์. ถ้าสงบใจ ก็เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ถ้าละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ ได้ ก็เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ ถ้าเพ่งเฉยด้วยความรู้ ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์. สัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ จะเกิดมีขึ้นได้ และเจริญบริบูรณ์ได้ก็ด้วยการเจริญ

กระทำให้มาก ตามลำดับ ให้สืบเนื่องเป็นสามัคคีธรรมกัน ก็ย่อมมีสติปัญญายิ่ง ๆ ขึ้น.

๕. อริยสัจจปัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอริยสัจ ๔

อริยสัจธรรม คือธรรมที่เป็นจริงแท้ มีอยู่แก่บุคคลทั่วไป แต่บุคคลมีโมหะหุ้มไว้จึงมองไม่เห็น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสอนว่า ให้มีสติกำหนดดูอริยสัจ ๔ ประเภท คือ

๑. ทุกข์ เป็นปริญเญยยธรรม คือธรรมที่ควรกำหนดรู้

๒. สมุทัย เป็นปหาตัพพธรรม คือธรรมที่ควรละ

๓. นิโรธ เป็นสัจฉิกาตัพพธรรม คือธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง

๔. มรรค เป็นภาเวตัพพธรรม คือธรรมที่ควรให้เกิดมีขึ้น.

ประเภทที่ ๑ ทุกข์ นั้น คือความเกิด แก่ ตาย เศร้าโศก คร่ำครวญ เจ็บกาย เสียใจ คับใจ ประจวบอารมณ์ที่ไม่น่ารัก พลัดพรากจากอารมณ์ที่น่ารัก ไม่ได้สมปรารถนา และความยึดมั่นขันธ์ ๕

วิธีปฏิบัติ มีสติกำหนด มีญาณหยั่งรู้ ให้เข้าใจในทุกข์

แต่ละอย่างๆว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์.

ประเภทที่ ๒ สมุทัย นั้น **คือเหตุให้ทุกข์เกิด** ได้แก่ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อเกิด เมื่อตั้งอยู่ ก็เกิดและตั้งอยู่ที่อายตนะภายใน – นอก – วิญญาณ–สัมผัส – เวทนา– สัญญา – สัญเจตนา – ตัณหา – วิตก – วิจาร.**

วิธีปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ทันที่เกิดที่ตั้งอยู่แห่งตัณหา และกำจัดตัณหาให้ดับสูญไป.

ประเภทที่ ๓ **นิโรธ นั้น คือความดับตัณหาให้สิ้นเชิง ตัณหานั้น เมื่อละ เมื่อดับ ก็ละ ก็ดับ ที่อายตนะเป็นต้น.**

วิธีปฏิบัติ มีสติกำหนดดูจิตในขณะที่อายตนะภายใน–ภายนอก ประสบกันเป็นต้นไป หากรู้ว่า ตัณหา อุปาทานเกิดขึ้น ก็ทำลายตัณหาอุปาทานนั้นเสียจนสิ้นเชิง ทุกข์ย่อมดับหมด.

ประเภทที่ ๔ **มรรค นั้น คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีองค์ ๘ คือสัมมาทิฏฐิเป็นต้น.**

วิธีปฏิบัติ ควรมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ทำองค์มรรคทั้ง ๘ ให้เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมัคคสมังคี มีกำลังแรงกล้า

กำจัดตัดตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ก็บรรลุถึงนิโรธ ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเมื่อนั้น.

ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดดูธรรมในธรรมดังที่กล่าวมาทั้งฝ่ายเกิดทั้งฝ่ายดับ และพึงกำหนดดูที่เป็นภายใน คือดูธรรมที่มีอยู่ภายในจิต เช่นกามฉันทะ (ราคะ) พยาบาท (โทสะ) วิจิกิจฉา (โมหะ) เป็นต้นด้วย พึงกำหนดดูธรรมที่เป็นภายนอก คือดูอารมณ์ต่าง ๆ มีรูป เสียง เป็นต้น ตลอดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาปรากฏทางใจด้วย ตั้งสติให้ปรากฏที่ธรรมนั้น ๆ ว่า ธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อย่างนี้แล.

อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน

ในตอนจะจบพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ (ผล) ของการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ โดยใจความว่า ใครก็ตาม ตั้งใจปฏิบัติตามตามสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ให้ประจำและถูกต้องตามวิธีแล้ว ย่อมได้รับผล ๒ อย่าง มิอย่างใด

ก็อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผล ๑ พระอนาคามิผล ๑ ภายใน ๗ ปี ถ้าปฏิบัติได้ดียิ่งๆขึ้น ก็จะรับผลเร็วยิ่งๆขึ้น เป็นภายใน ๖-๕-๔-๓-๒-๑ ปี ๗ เดือน ๖-๕-๔-๓-๒-๑ ครึ่งเดือน และอาจภายใน ๗ วัน.

เพราะฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านผู้ใคร่ในธรรม ตั้งใจปฏิบัติตามใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ตามควรแก่โอกาสและความสามารถของตนๆ หากได้ปฏิบัติ ก็คงได้รับผลไม่มากก็น้อย แม้ชั่วครั้งชั่วคราว ชั่วขณะหนึ่ง ก็นับว่าเป็นการดี เพราะได้ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าสูงขึ้นตามกำลังแห่งการปฏิบัติ.

๑๓ ธ.ค. ๒๑

หนังสือคู่มือในการเรียบเรียง

๑. สวดมนต์ฉบับหลวง
๒. สติปัฏฐานแสดงตามบัพพะ ของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์
๓. แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน ของสมเด็จพระญาณสังวร
๔. ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค
๕. สติปัฏฐานสูตรแปล ของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (จวน อุฏฐายิมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช

ใจความแห่ง
พระอภิธรรมัตถสังคหะ

รวบรวมโดย

พระศรีวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก ป. ๕)

วัดบวรนิเวศวิหาร

พุทธศาสนิกชน ควรสนใจพระพุทธศาสนาให้ยิ่งขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ **พระอภิธรรม** ซึ่งเป็นธรรมที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าพระสูตร ถึงพร้อมด้วยลักษณะอันพุทธาทิบัณฑิตยกย่องบูชา กำหนดไว้แน่นอนสวยสง่ายิ่งนัก จัดเป็นหลักสูตรการศึกษาพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่าพระวินัยและพระสูตร.

ความจริงพระอภิธรรมนี้ ในพระไตรปิฎกมิได้ระบุว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่ใคร ที่ไหน เมื่อไร จึงสันนิษฐานกันว่า ท่านพระคันถรจนาจารย์คงจะเลือกคัดธรรมที่ลึกซึ้งออกมาจากพระสูตรต่าง ๆ เช่นมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นต้น เอามารวมเข้าเป็นหมวดเป็นหมู่ จนเกิดเป็นอีกคัมภีร์หนึ่ง. แต่พระอรรถกถาจารย์ได้แต่งเรื่องนี้ไว้เมื่อราว พ.ศ. ๑๐๐๐ ว่า เมื่อพรรษาที่ ๗ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปจำพรรษาในดาวดึงส์เทวโลก ทรงแสดงอภิธรรมโปรดพระพุทธมารดาตลอด ๓ เดือน และได้เสด็จลงมาบิณฑบาตในมนุษยโลก เสวยพระกระยาหารแล้ว ทรงแสดง

อภิธรรมนั้นแก่พระสารีบุตรทุกวันตลอดพรรษาเช่นเดียวกัน พระสารีบุตรก็ได้แสดงอภิธรรมนั้นแก่ศิษย์ ๕๐๐ รูป ศิษย์เหล่านั้นได้ทรงจำและสอนศิษย์สืบต่อกันมา

เมื่อดูตามหลักฐานที่มา พระอภิธรรมนี้มีมาเป็น ๔ ชั้นด้วยกัน คือ:–

๑. **ชั้นบาลีพระไตรปิฎก** คือพระอภิธรรมปิฎก ที่ท่านยกขึ้นสังคายนาครั้งที่ ๕ และได้จารึกไว้เป็นอักษรในใบลาน ต่อมาได้พิมพ์เป็นอักษรไทยได้ถึง ๑๒ เล่มใหญ่ ๆ เมื่อว่าโดยคัมภีร์มี ๗ คัมภีร์ คือ ๑ *ธรรมสังคณี* ๒ *วิภังค์* ๓ *ธาตุกถา* ๔ *ปุคคลบัญญัติ* ๕ *กถาวัตถุ* ๖ *ยมก* ๗ *ปัฏฐาน* (เรียกย่อว่า *สัง. วิ. ธา. ปุ. ก. ย. ป.*) เมื่อว่าโดยธรรมขันธ์ มีถึง ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์.

๒. **ชั้นบาลีอภิธรรมมัตถสังคหะ** คือบาลีที่พระอนุรุทธาจารย์ (ชาวอินเดียยุคหลังพุทธกาล) รวบรวมใจความในพระอภิธรรมปิฎกนั้นเรียบเรียงเป็น ๙ ปริจเฉท ครั้นพิมพ์เป็นหนังสือไทย ได้เพียง ๕๙ หน้า ในหนังสือนี้รวมเนื้อความอภิธรรมทั้งหมด ย่อเข้ามาเหลือเพียง ๔ คือ ๑ *จิต* ๒ *เจตสิก* ๓ *รูป* ๔ *นิพพาน* (เรียกย่อว่า *จิ. เจ. รุ. นิ.*)

๓. **ชั้นฎีกา** คือคำอธิบายศัพท์ที่ยากในอภิธรรมัตถ-สังคหะ ที่ท่านพระสุมังคลาจารย์ ชาวเกาะลังกา แต่งขึ้น.

๔. **ชั้นอรรถโยชนา** คือคำอธิบายประกอบเนื้อความในฎีกา ที่ท่านพระญาณรักขิตเถระ ชาวเชียงใหม่แห่งประเทศไทยแต่งขึ้น.

บาลีอภิธรรมัตถสังคหะ

ในที่นี้จะได้รวบรวมเนื้อความในพระอภิธรรมให้ย่นย่อที่สุดตามแนวแห่ง *บาลีอภิธรรมมัตสังคหะ* เพื่อให้พุทธศาสนิกชนมองเห็นว่า *อภิธรรมนี้ มีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน มิใช่จะลึกลับจนเกินความรู้ของพวกเรา* และเมื่อมองเห็นแล้ว ก็จะได้น้อมนำตนให้เข้าถึงธรรมขั้นละเอียดลึกซึ้ง เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในทางธรรมปฏิบัติสืบไป.

พระอนุรุธาจารย์กล่าวว่า

ตตฺถ วุตฺตาภิธมฺมตฺถา จตุธา ปรมตฺถโต
จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ นิพฺพานมีติ สพฺพถา.

ในอภิธรรมปิฎกนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเนื้อความแห่งธรรมที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะที่เป็นปรมัตถ์ (เว้นสมมติบัญญัติ) โดยประมวลมาทุกอย่างคงมีเพียง ๔ คือ ๑ *จิต* ๒ *เจตสิก* ๓ *รูป* ๔ *นิพพาน.*

๑ จิต

จิต เป็นธรรมชาตอันหนึ่ง ซึ่งสิงสถิตอยู่ในกายเราทุกคน ถ้าคนไม่มีจิตแล้วก็ไม่เป็นคน จะต้องกลายเป็นศพไป, ที่ได้ชื่อว่าจิตนั้น เพราะเหตุหลายอย่าง แต่ในที่นี้กล่าวเพียงอย่างเดียวว่า *เพราะคิด* อธิบายว่า *รู้แจ้งอารมณ์* สรุปแล้ว *จิตก็คือความคิดนั่นเอง* จิตนี้โดยที่แท้มีเพียงดวงเดียว แต่ในอภิธรรมท่านว่ามี ๘๙ ดวง โดยพิสดารก็ถึง ๑๒๑ ดวง.

ในจิต ๘๙ ดวงนั้น แยกเป็นโลกิย ๘๑ ดวง, เป็นโลกุตตระ ๘ ดวง โดยพิสดารมีถึง ๔๐ ดวง, ในโลกิยจิต ๘๑ ดวงนั้น แยกเป็นกามาวจร ๕๔ ดวง เป็นมหัคคตะ ๒๗ ดวง.

ในกามาวจรจิต ๕๔ ดวง แยกเป็นอกุศลจิต ๑๒ ดวง อเหตุกจิต ๑๘ ดวง เป็นกามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง. ในมหัคคตจิต ๒๗ ดวง แยกเป็นรูปาวจร ๑๕ ดวง เป็นอรูปาวจร ๑๒ ดวง.

ในโลกุตตรจิต ๘ อย่างย่อ, ๔๐ ดวงอย่างพิสดาร, แยกเป็นโลกุตตรกุศล หรือมรรคจิต ๔–๒๐ เป็นโลกุตตรวิบาก หรือผลจิต ๔–๒๐

อกุศลจิต ๑๒ ดวง

แยกเป็นโลภมูล ๘ ดวง โทสมูล ๒ ดวง โมหมูล ๒ ดวง พึงทราบดังต่อไปนี้ :–

โลภมูล ๘ คือ

๑. จิตเกิดพร้อมด้วยความยินดีมาก ประกอบด้วยความเห็นผิด *เกิดตามลำพัง* เช่น คนที่เห็นของที่ถูกใจก็ยินดีมาก คิดว่าถ้าขโมยมาก็จะดี จึงขโมยมาตามลำพัง.

๒. จิตที่เหมือนดวงที่ ๑ แต่ *เกิดโดยถูกชักจูง* เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๑ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงขโมย.

๓. จิตที่เกิดพร้อมด้วยความยินดีมาก ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด *เกิดตามลำพัง* เช่นคนที่เห็นของที่ถูกใจก็ยินดีมาก คิดว่าถ้าขะโมยมาไม่ดี แต่ก็ขะโมยตามลำพัง.

๔. จิตที่เหมือนดวงที่ ๓ แต่ *เกิดขึ้นโดยถูกชักจูง* เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๓ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงขโมย.

๕. จิตที่เกิดขึ้นด้วยความยินดีน้อย ประกอบด้วยความเห็นผิด *เกิดตามลำพัง* เช่นคนที่เห็นของแล้วยินดีน้อย คิดว่าถ้าขโมยมาก็จะดี จึงขโมยมาตามลำพัง.

๖. จิตที่เหมือนดวงที่ ๕ แต่ *เกิดขึ้นโดยถูกชักจูง* เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๕ แต่มีผู้อื่นชวนจึงขโมย.

๗. จิตที่เกิดพร้อมด้วยความยินดีน้อย ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด *เกิดตามลำพัง* เช่นคนที่เห็นของแล้วยินดีน้อย คิดว่าถ้าขโมยมาไม่ดี แต่ก็ขโมยมาตามลำพัง.

๘. จิตที่เหมือนดวงที่ ๗ แต่ *เกิดขึ้นโดยถูกชักจูง* เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๗ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงขโมย.

โทสมูล ๒ คือ

๑. จิตที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัส ประกอบด้วยปฏิฆะ *เกิดตามลำพัง* เหมือนคนสองคนที่ไม่ถูกกัน พอเจอะหน้าก็สะเทือนใจเข้าทำร้ายกันตามลำพัง.

๒. จิตที่เหมือนดวงที่ ๑ แต่ *เกิดขึ้นโดยถูกชักจูง* เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๑ แต่มีผู้อื่นชักจูงจึงทำร้าย.

โมหมูล ๒ คือ

๑. จิตที่เกิดพร้อมด้วยความยินดีน้อย ประกอบด้วยความสงสัย เช่นคนยินดีในการเดินทางเพียงเล็กน้อย แต่สงสัยว่าจะเป็นทางถูกหรือทางผิด.

๒. จิตเหมือนดวงที่ ๑ แต่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน เช่นคนที่เหมือนคนที่ ๑ แต่ใจระส่ำระสาย ไม่มีความมั่นใจในทางนั้น.

อเหตุกจิต ๑๘ ดวง

แยกเป็นอเหตุกอกุศลวิบากจิต ๗ ดวง อเหตุกกุศลวิบากจิต ๘ ดวง อเหตุกกิริยาจิต ๓ ดวง พึงทราบดังต่อไปนี้:–

อเหตุกอกุศลวิบากจิต ๗ ดวง คือ

๑ จิตที่เกิดขึ้นเพราะตาเห็นรูปที่*ไม่ดี* รู้สึกเฉยๆ
๒ ,, หูได้ยินเสียงที่*ไม่ดี* ,,
๓ ,, จมูกสูดกลิ่นที่*ไม่ดี* ,,
๔ ,, ลิ้นลิ้มรสที่*ไม่ดี* ,,
๕ ,, กายกระทบสิ่งที่*ไม่ดี* รู้สึกไม่สบาย
๖ ,, รับอารมณ์ทั้ง ๕ ที่*ไม่ดี*นั้นๆ รู้สึกเฉยๆ
๗ ,, พิจารณาอารมณ์ทั้ง ๕ ที่*ไม่ดี*นั้นๆรู้สึกเฉยๆ

อเหตุกกุศลวิบากจิต ๘ ดวง คือ

๑ จิตที่เกิดขึ้นเพราะตาเห็นรูป*ที่ดี* รู้สึกเฉยๆ
๒ ,, หูได้ยินเสียง*ที่ดี* ,,
๓ ,, จมูกสูดกลิ่น*ที่ดี* ,,
๔ ,, ลิ้นลิ้มรส*ที่ดี* ,,
๕ ,, กายกระทบสิ่ง*ที่ดี* รู้สึกสบาย
๖ ,, รับอารมณ์ทั้ง ๕ *ที่ดี*นั้นๆ รู้สึกเฉยๆ
๗ ,, พิจารณาอารมณ์ทั้ง ๕ *ที่ดีเลิศ* รู้สึกยินดี
๘ ,, ,, *ที่ดี* รู้สึกเฉยๆ

อเหตุกกิริยาจิต ๓ ดวง คือ

๑ จิตน้อมนึกอารมณ์ที่ปรากฏ*ในทวารทั้ง ๕* รู้สึกเฉย ๆ

๒ ,, ที่ปรากฏ*ในมโนทวาร* ,,

๓ จิตที่ทำให้เกิดอาการยิ้ม (ของพระอรหันต์) รู้สึกยินดี

หมายเหตุ คำว่า "อเหตุกจิต" ได้แก่จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยเหตุ. เหตุในที่นี้ คือมูล ๖ อย่าง คือกุศลเหตุ (กุศลมูล) ๓ อย่าง อโลภะ ๑ อโทสะ ๑ อะโมหะ ๑

อกุศลเหตุ (อกุศลมูล) ๓ อย่าง โลภะ ๑ โทสะ ๑ โมหะ ๑ จิตทั้ง ๑๘ ดวงนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุอื่น นอกจากเหตุทั้ง ๖ เหล่านี้ จึงชื่อว่า อเหตุกจิต.

กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง

แยกเป็นมหากุศลจิต ๘ ดวง มหาวิบากจิต ๘ ดวง มหากิริยาจิต ๘ ดวง พึงทราบดังต่อไปนี้:–

มหากุศลจิต ๘ ดวง คือ

๑ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความยินดีมาก ประกอบด้วยปัญญา *เกิดตามลำพัง* เช่นจิตคนที่ยินดีให้ทาน เพราะสิ่งของและผู้รับมีพร้อม ทั้งรู้ว่าการให้ทานนั้นดี จึงให้ตามลำพัง.

๒ จิตที่เหมือนดวงที่ ๑ แต่ *เกิดโดยถูกชักจูง* เช่นจิตของคน

ที่ ๑ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงให้.

๓ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความยินดีมาก แต่ปราศจากปัญญา *เกิดตามลำพัง* เช่นจิตคนที่ยินดีให้ทาน เพราะสิ่งของและผู้รับมีพร้อม แต่ไม่รู้ว่าการให้ทานนั้นดี ก็ให้ทานตามลำพัง.

๔ จิตที่เหมือนดวงที่ ๓ แต่ *เกิดโดยถูกชักจูง* เช่นจิตของคนที่ ๓ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงให้.

๕ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความยินดีพอประมาณ ประกอบด้วยปัญญา *เกิดตามลำพัง* เช่นจิตคนที่ยินดีให้ทาน แต่สิ่งของหรือผู้รับไม่พร้อม รู้ว่าการให้ทานนั้นดี จึงให้ตามลำพัง.

๖ จิตที่เหมือนดวงที่ ๕ แต่ *เกิดโดยถูกชักจูง* เช่นจิตของคนที่ ๕ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงให้.

๗ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความยินดีพอประมาณ แต่ปราศจากปัญญา *เกิดตามลำพัง* เช่นจิตคนที่ยินดีให้ทาน แต่สิ่งของหรือผู้รับไม่พร้อม ทั้งปราศจากปัญญาไม่รู้ว่าทานนั้นดี ก็ให้ตามลำพัง.

๘ จิตที่เหมือนดวงที่ ๗ แต่ *เกิดโดยถูกชักจูง* เช่นจิตของคนที่ ๗ แต่มีผู้อื่นชักชวนจึงให้.

มหาวิบากจิต ๘ ดวง คือ

ผลของมหากุศลจิต ๘ นั่นเอง มีชื่อเรียกเหมือนมหากุศลจิตเหล่านั้น และ *เป็นจิตของผู้ที่ยังมีอาสวะ.*

มหากิริยาจิต ๘ ดวง คือ

การกระทำกุศล *ของผู้สิ้นอาสวะแล้ว* เป็นกุศลที่ไม่เกิดผลแก่จิตของตนเอง เพราะท่านได้เสร็จกิจแล้ว.

หมายเหตุ จิตทั้ง ๒๔ ดวงนี้ เรียกว่า "โสภณจิต" เพราะเป็นจิตฝ่ายดีงาม, เรียกว่า "สเหตุกจิต" เพราะประกอบด้วยกุศลเหตุ คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ, เรียกว่า "กามาวจร" เพราะเที่ยวอยู่อยู่ในกามภพ, เรียกว่า "มหากุศล" เพราะเป็นจิตดีที่เกิดได้แก่คนทั่วไป.

รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง

แยกเป็น รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง รูปาวจรวิบากจิต ๕ ดวง รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง พึงทราบต่อไปนี้:-

รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง คือ

๑ กุศลจิตในปฐมฌาน ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๒ กุศลจิตในทุติยฌาน ประกอบด้วย – วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๓ กุศลจิตในตติยฌาน ประกอบด้วย – – ปีติ สุข เอกัคคตา

๔ กุศลจิตในจตุตถฌาน ประกอบด้วย – – – สุข เอกัคคตา

๕ กุศลจิตในปัญจมฌาน ประกอบด้วย – – – อุเบกขา เอกัคคตา.

รูปาวจรวิบากจิต ๕ ดวง คือ

ผลของรูปาวจรกุศลจิตทั้ง ๕ นั้นเอง มีชื่อเรียกเหมือนกัน เปลี่ยนแต่กุศล เป็น วิบาก เท่านั้น และ *เป็นจิตของผู้ที่ยังมีอาสวะ.*

รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง คือ

จิตของ *ผู้สิ้นอาสวะแล้ว* เข้าฌาน ๕ โดยลำดับ ไม่เกิดผลอันใด เป็นเพียงกิริยาสักว่าทำเท่านั้น.

อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง

แยกเป็น อรูปวจรกุศลจิต ๔ ดวง อรูปาวจรวิบาก ๔ ดวง อรูปาวจรกิริยาจิต ๔ ดวง พึงทราบต่อไปนี้:–

อรูปาวจรกุศลจิต ๔ ดวง คือ

๑ กุศลจิตในอากาสานัญจายตนฌาน (คำนึงว่าอากาศหาที่สุดมิได้)

๒ ,, วิญญาณัญจาตนฌาน (คำนึงว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้)

๓ ,, อากิญจัญญายตนฌาน (คำนึงว่าไม่มีอะไรสักหน่อยหนึ่ง)

๔ ,, เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (คำนึงว่าอย่ามีสัญญาหยาบ มีแต่สัญญาละเอียด).

อรูปาวจรวิบากจิต ๔ ดวง คือ

จิตที่เป็นผลของอรูปาวจรกุศลจิตทั้ง ๔ นั้นเอง เรียกเหมือนกัน *เปลี่ยนแต่กุศลเป็นวิบาก เป็นของผู้มีอาสวะ.*

อรูปาวจรกิริยาจิต ๔ ดวง คือ

จิตท่านผู้สิ้นอาสวะแล้ว เข้าอรูปฌาน ๔ ไม่เกิดผลอันใด *เป็นเพียงกิริยาสักว่าทำ* เท่านั้น.

โลกุตตรจิต ๘ ดวง

แยกเป็น โลกุตตรกุศลจิต ๔ ดวง โลกุตรวิบาก ๔ ดวง พึงทราบดังต่อไปนี้:—

โลกุตตรกุศลจิต ๔ ดวง คือ

๑ จิตในโสดาปัตติมรรค (ละสังโยชน์ได้ ๓ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส)

๒ จิตในสกทาคามิมรรค (ละสังโยชน์ ๓ อย่างนั้นได้ กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาลง)

๓ จิตในอนาคามิมรรค (ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ อย่างได้ขาด)

๔ จิตในอรหัตตมรรค (ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ คือเบื้องต่ำ ๕ และเบื้องสูง ๕ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา).

โลกุตตรวิบากจิต ๔ คือ

๑ จิตในโสดาบัตติผล ๒ จิตในสกทาคามิผล ๓ จิตในอนาคามิผล ๔ จิตในอรหัตตผล.

กระจายโลกุตตรจิต ๘ ออกเป็น ๔๐

คือเอาโลกุตตรจิต ๘ ไปคูณฌาน ๕ จึงเป็น ๔๐ หมายเอาจิตของพระอริยเจ้า ๘ จำพวกเข้าฌาณ ๕.

นักปราชญ์ ย่อมจำแนกจิตโดยย่อ ๘๙ ดวง โดยพิสดาร ๑๒๑ ดวง ด้วยประการฉะนี้ *เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนควรมีสติตามดูจิตของตน ๆ ว่าได้อยู่ในประเภทไหน และทำอย่างไรจึงจะได้เลื่อนชั้นแห่งจิตของตนให้เข้าขั้นที่พ้นจากอกุศลดำเนินไปถึงขั้น อเหตุก – โสภณ – รูปาวจร – อรูปาวจร – และโลกุตตระได้บ้าง.*

๒ เจตสิก

เจตสิก คือสภาวธรรมที่ประกอบอยู่ในจิต โดยลักษณะ ๔ คือ:–

๑. **มีเกิดขณะเดียวกับจิต** (เช่นเจตสิกธรรมอย่างใดเกิดขึ้น จิตก็เกิดมีอาการเป็นอย่างเจตสิกนั้นทันที)

๒. **มีดับขณะเดียวกับจิต** (เช่นเมื่อเจตสิกธรรมใดที่เกิดอยู่ในจิตดับไป จิตก็จะมีอาการดับไป คือเปลี่ยนไปจากเจตสิกธรรมนั้นทันที)

๓. มีอารมณ์อย่างเดียวกับจิต (มีรูปารมณ์ เป็นต้น เป็นที่หน่วงเหนี่ยว ยึดเกาะ และเปลี่ยนแปรไป เช่นเดียวกับจิต)

๔. มีวัตถุอย่างเดียวกับจิต (มีตา หู เป็นต้น เป็นบ่อเกิดเช่นเดียวกับจิต)

เจตสิกมีจำนวน ๕๒ ประการ

แบ่งเป็น ๓ หมวด คือ

๑. อัญญสมานาเจตสิก ประกอบในจิตทั่วไปทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล มี ๑๓

๒. อกุศลเจตสิก เป็นสภาวธรรมที่เป็นส่วนชั่ว เข้าปรุงจิตให้เศร้าหมอง มี ๑๔

๓. โสภณเจตสิก เป็นสภาวธรรมที่เป็นส่วนดีงาม เข้าปรุงจิตให้ผ่องใส มี ๒๕.

อัญญสมานาเจตสิก ๑๓

แยกเป็น สัพพสาธารณเจตสิก ๗ ประการ ปกิณณกเจตสิก ๖ ประการ พึงทราบดังต่อไปนี้:–

สัพพสาธารณเจตสิก ได้แก่ สภาวธรรมที่เกิดขึ้นได้ในจิตทั่วไป มี ๗ ประการ คือ ๑ ผัสสะ ๒ เวทนา ๓ สัญญา ๔ เจตนา ๕ เอกัคคตา ๖ ชีวิตินทรีย์ ๗ มนสิการ ความสนใจ.

ปกิณณกเจตสิก ได้แก่ สภาวธรรมที่แยกย้ายไปประกอบกับจิตฝ่ายกุศลบ้าง ฝ่ายอกุศลบ้าง ตามกาลตามสมัย มี ๖ ประการ คือ ๑ วิตก ๒ วิจาร ๓ อธิโมกข์ (น้อมใจเชื่อ) ๔ วิริยะ ๕ ปีติ ๖ ฉันทะ.

อกุศลเจตสิก ๑๔

แยกเป็นหมู่ ๆ ตามประเภทที่ประกอบกับจิตพร้อม ๆ กันได้ เพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน เป็น ๕ หมู่ คือ

๑ โม–จตุกกะ หมู่ ๔ มีโมหะ อหิริกะ อโนตตัปปะ อุทธัจจะ
๒ โล–ติกะ หมู่ ๓ มีโลภะ มิจฉาทิฏฐิ มานะ
๓ โท–จตุกกะ หมู่ ๔ มีโทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ
๔ ถี–ทุกะ หมู่ ๒ มีถีนะ มิทธะ
๕ วิ–เอกะ หมู่ ๑ มีวิจิกิจฉา.

โสภณเจตสิก ๒๕

แยกเป็นโสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ประการ วิรัติเจตสิก ๓ ประการ อัปปมัญญาเจตสิก ๒ ประการ ปัญญินทรีย์ ๑ ประการ พึงทราบดังต่อไปนี้:–

โสภณสาธารณเจตสิก ได้แก่สภาวธรรมที่ประกอบทั่วไป

แก่กุศลจิตทั้งหมด มี ๑๙ ประการ คือ ๑ ศรัทธา ๒ สติ ๓ หิริ ๔ โอตตัปปะ ๕ อโลภะ ๖ อโทสะ ๗ ตัตรมัชฌัตตา (มีตนเป็นกลาง) ๘ กายปัสสัทธิ ความสงบกาย ๙ จิตตปัสสัทธิ ๑๐ กายลหุตา ความเบากาย ๑๑ จิตตลหุตา ๑๒ กายมุทุตา ความอ่อนกาย ๑๓ จิตตมุทุตา ๑๔ กายกัมมัญญตา กายควรแก่การงาน ๑๕ จิตตกัมมัญญตา ๑๖ กายปาคุญญตา กายคล่องแคล่ว ๑๗ จิตต-ปาคุญญตา ๑๘ กายอุชุกตา กายตรงสุจริต ๑๙ จิตตอุชุกตา.

วิรัติเจตสิก ได้แก่สภาวธรรมที่ประกอบกับกุศลจิตให้มีความงดเว้น มี ๓ ประการ คือ ๑ สัมมาวาจา ๒ สัมมากัมมันตะ ๓ สัมมาอาชีวะ.

อัปปมัญญาเจตสิก ได้แก่สภาวธรรมที่ประกอบกับกุศลจิตในขณะที่แผ่ไปไม่เจาะจง มี ๒ ประการ คือ ๑ กรุณา ๒ มุทิตา.

ปัญญินทรีย์เจตสิก ได้แก่สภาวธรรมที่ประกอบกับจิตเป็นใหญ่ในการรอบรู้ คือปัญญา.

เจตสิกทั้ง ๕๒ ประการดังกล่าวมานี้แหละ เป็นอภิธรรมที่ผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิตให้หมุนเวียนเปลี่ยนแปรไปไม่หยุดยั้ง จึงเป็นเรื่องที่บุคคลต้องมีสติระมัดระวัง มิให้อัญญสมานาเจตสิกเปลี่ยนจิตให้ตกไปในฝ่าย

ที่ไม่ดี คอยระวังมิให้อกุศลเจตสิกเกิดขึ้นประกอบกับจิต และพยายามให้โสภณเจตสิกเกิดขึ้นประคองจิตไว้ให้ผ่องใสยิ่งๆขึ้น.

จิตและเจตสิกทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นนามธรรม ที่เข้าอิงอาศัยอยู่ในรูปธรรมดังจะกล่าวต่อไป

๓ รูป

รูป คือสภาพที่ย่อยยับแตกดับไปด้วยวิโรธิปัจจัย มีร้อนจัด หนาวจัด หิวจัด กระหายจัด เป็นต้น รูปนั้นรวมทั้งหมดมี ๒๘ แยกออกเป็น ๒ ก่อน คือ ๑ มหาภูตรูป ๔, ๒ อุปาทายรูป ๒๔.

มหาภูตรูป ๔

คือ ๑ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ๒ อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ๓ เตโชธาตุ ธาตุไฟ ๔ วาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุทั้ง ๔ นี้ประชุมกันเข้าจึงเป็นรูป เป็นร่างเป็นที่อาศัยของอุปาทายรูป.

อุปาทายรูป ๒๔

แยกออกเป็นปสาทรูป ๕ วิสัยรูป ๔ ภาวรูป ๒ หทัยรูป ๑ ชีวิตรูป ๑ อาหารรูป ๑ ปริจเฉทรูป ๑ วิญญัตติรูป ๒ วิการรูป ๓ ลักษณะรูป ๔ พึงทราบดังต่อไปนี้:–

ปสาทรูป คือรูปเครื่องรับอารมณ์ มี ๕ คือ ๑ จักขุประสาท เครื่องรับรูปารมณ์ ๒ โสตประสาท เครื่องรับเสียง ๓ ฆานประสาท เครื่องรับกลิ่น ๔ ชิวหาประสาท เครื่องรับรส ๕ กายประสาท เครื่องรับโผฏฐัพพะ (คือสิ่งที่ถูกต้องร่างกาย).

วิสัยรูป คือรูปอันเสพสัมผัสได้ทาง *ตา–หู–จมูก–ลิ้น* (คือ *รูป เสียง กลิ่น รส*) รวม ๔ อย่าง.

ภาวรูป คือรูปที่แสดงความเป็น มี ๒ คือ ๑ ความเป็น (หรือลักษณะ) หญิง ๒ ความเป็นชาย.

หทัยรูป คือรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งความคิด (เนื้อหัวใจ หรือมันสมอง ?).

ชีวิตรูป คือสิ่งที่รักษามหาภูตรูปให้เป็นได้ แสดงอาการเป็น ไม่แสดงว่าตาย.

อาหารรูป คืออาหารที่กลืนกินหล่อเลี้ยงร่างกายและชีวิตไว้.

ปริจเฉทรูป คืออากาศที่คั่นอยู่ในช่องว่างของร่างกาย.

วิญญัตติรูป คือความเคลื่อนไหว มี ๒ คือ ๑ ความเคลื่อนไหวกาย ๒ ความเคลื่อนไหววาจา.

วิการรูป คือความแปลกของรูปกาย มี ๓ คือ ๑ เบา ๒ อ่อน ๓ คล่องตัว.

ลักษณะรูป คือความเปลี่ยนของรูปกาย มี ๔ คือ ๑ เติบโตขึ้น ๒ เจริญสืบต่อไม่ขาดสาย ๓ คร่ำคร่าไป ๔ ดับไป.

รูปทั้ง ๒๘ ดังที่รวมมาไว้นี้ ก็เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลพิจารณาดูให้รู้ว่า เป็นอภิธรรมที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน จึงไม่ควรหลงมัวเมาในรูป มีสติรู้ไว้เสมอว่ารูปก็เป็นสักว่ารูปเท่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เหมือนกันหมด.

จิต เจตสิก รูป เมื่อรวมกันจะเป็นฉันใด ?

อภิธรรม ๓ อย่าง คือ *จิต เจตสิก รูป* ดังที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ ถ้ายังไม่รวมกัน ก็เป็นเพียง*สักว่า* จิต *สักว่าเจตสิก สักว่ารูป* เท่านั้น หรือจะกล่าวว่าเป็นเพียง *สักว่ารูป สักว่านาม* เท่านั้นก็ได้ ยังไม่ก่อให้เกิดความชั่วหรือความดีประการใด แต่*เมื่อจิตเข้าอาศัยรูป เจตสิกเข้าประกอบกับจิตแล้วนั่นแหละ* จึงเกิดปรากฏเป็นไปต่างๆ *ดีบ้าง ชั่วบ้าง กลางๆ บ้าง* ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่จิตของตนเอง จึงต้องเวียนว่าย ตาย เกิด อยู่ในสังสารวัฏฏ์ เหมือนล้อรถหมุนเวียนไปไม่หยุด จนกว่าจะมีโสภณเจตสิกแก่กล้าขึ้น ถึงขั้นเจริญสมถและวิปัสสนา เกิดปัญญินทรีย์มีคมกริบ ตัดอกุศลเจตสิกให้พินาสขาดไป ก็ย่อมจะหยุดความหมุนเวียน เข้าถึงอภิธรรมขั้นสุดท้ายคือพระนิพพาน.

๔ นิพพาน

นิพพาน เมื่อกล่าวโดยตรงก็คือ *สภาพหรือธรรมชาตที่ดับทุกข์* คือดับจิต ดับเจตสิก ดับรูปทั้งหมด ไม่มีอะไรเหลือ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งมวล เป็นเป็นอภิธรรมที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยากยิ่งนัก รู้ได้ยาก เดาไม่ถูก ละเอียดประณีต แต่คนฉลาดพึงทราบได้.

เมื่อนิพพานเป็นธรรมชาตที่ลึกซึ้งดังนี้ ผู้ที่เริ่มปฏิบัติก็ไม่สามารถที่จะบรรลุถึงได้ เพราะเป็นธรรมที่สูงสุดเอื้อม ถึงอย่างนั้นก็ไม่ควรท้อแท้ เพราะเมื่อศึกษาอภิธรรมให้สม่ำเสมอ ก็ย่อมเจอะ *นิพพานขั้นต่ำ ๆ* ไปก่อน เช่นมีสติคุมจิตใจมิให้อกุศลเจตสิกเข้าครอบงำ แม้ชั่วขณะหนึ่งนาที สองนาทีก็ตาม, ความทุกข์ย่อมจะดับไป มีความเย็นจิตเย็นใจไปชั่วขณะหนึ่ง นี้ชื่อว่าได้บรรลุถึง *ขณิกนิพพาน* ถ้าเจริญสมถะกัมมัฏฐาน ยกระดับจิตขึ้นสู่รูปาวจรฌานภูมิ อกุศลเจตสิกก็จะสงบระงับดับไปได้นาน ตลอดเวลาที่จิตตั้งอยู่ในฌานภูมินั้น ความสุขในฌานนั้นจัดเป็นสุขอันพิเศษยิ่งกว่าสุขใด ๆ ในทางโลก นี้ชื่อว่าได้บรรลุ *นิพพานขั้นกลาง* เรียกว่า *วิกขัมภนนิพพาน* ถ้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป จนเห็นไตรลักษณ์ คือเห็นว่า จิต เจตสิก รูป ที่มีอยู่ในตน มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลาย

ความติดใจในจิต เจตสิก รูป หรือในนามรูปเหล่านั้น จิตก็วิมุตติหลุดพ้น ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกโดยเด็ดขาด นี้ชื่อว่าได้บรรลุ*นิพพานชั้นสูง* เรียกว่า *สมุจเฉทนิพพาน.*

ทางบรรลุถึงนิพพานมี ๒ ทาง

เมื่อว่าตามนัยแห่งพระอภิธรรม ทางบรรลุนิพพาน มี ๒ ทาง คือ ๑ *เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌาน* ๒ *เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเห็นไตรลักษณ์* พากเพียรติดต่อจนถึงนิพพาน

อิติ จิตฺตํ เจตสิกํ　　รูปํ นิพฺพานมิจฺจาปิ
ปรมตฺถํ ปกาเสนฺติ　　จตุธาว ตถาคตา.

พระตถาคตเจ้าทรงประกาศปรมัตถธรรม (อภิธรรม) ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังอธิบายมาโดยย่อฉะนี้.

ภาเวตพฺพํ ปนิจฺเจวํ　　ภาวนาทฺวยมุตฺตมํ
ปฏิปตฺติรสสฺสาทํ　　ปตฺถยนฺเตน สาสเน.

ก็บุคคลเมื่อปรารถนาความชื่นใจในรสแห่งการปฏิบัติในพระศาสนา พึงเจริญภาวนา (สมถะ วิปัสสนา) ทั้งสองอย่างอันยอดเยี่ยม ดังพรรณนามาโดยย่อ ฉะนี้แล.

ศ.อ.น. ๒๕ ธ.ค. ๒๑



พิมพ์ที่ อมรินทร์การพิมพ์
413/28-31 เชิงสะพานอรุณอมรินทร์ ถนนอรุณอมรินทร์ กรุงเทพมหานคร
นายชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2522 โทร. 4242800-1